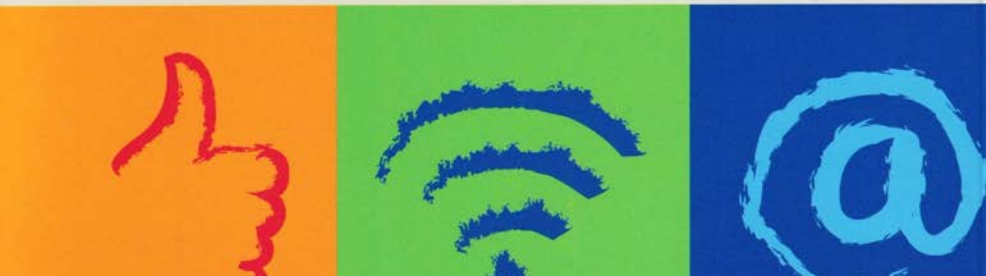


عبد الله الوهيبي

موت الأسرار

الكشف عن الذات في العصر الرقمي

مكتبة



مدارات للأبحاث والنشر
MADARAT for Research and Publishing

إهداء لـ ..

من أفشوا صغير الأسرار

«أنا أكره الجامعة»

سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

موت الأسرار

الكشف عن الذات في العصر الرقمي

موت الأسرار:
الكشف عن الذات في العصر الرقمي
عبد الله الوهيبي

موت الأسرار: الكشف عن الذات في العصر الرقمي
تأليف: عبد الله الوهيبي
الإخراج الفني: أحمد نسيرة
الغلاف والخطوط: هشام السيد
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٧٠٥٤/ ٢٠٢٤
الترقيم الدولي: ISBN 978-977-6459-79-3
الطبعة الأولى: ربيع الأول ١٤٤٦هـ/ سبتمبر ٢٠٢٤م

مدارات للأبحاث والنشر
٢٤٤ ش الملك فيصل - الجيزة
جمهورية مصر العربية
☎ ٠١٠٢٤٤٤٦٣٧٢
info@madarat-rp.com
facebook.com/Madaratrp

عبد الله الوهيبي

موت الأسرار

الكشف عن الذات في العصر الرقمي

مدارات للأبحاث والنشر
MADARAT for Research and Publishing

عبد الله بن عبد الرحمن الوهيبي

- باحث من المملكة العربية السعودية.
- حاصل على البكالوريس والماجستير من كلية الشريعة بجامعة الإمام محمد بن سعود.
- صدر له: **الاستشراق الجديد: مقدمات أولية** (الرياض، ٢٠٢١)، **معنى الحياة في العالم الحديث** (بيروت والجزائر العاصمة، ٢٠٢٤).

إلى

ابني أنس.. كما وعدتك يومًا ما!

المحتويات

«هناك ثلاث لحظات مرَّ بها الغرب: في ظل النظام القديم عاش الناس حياتهم الخاصة كما لو كانت مراسم احتفالية؛ وفي القرن التاسع عشر عاشوها كما لو كانت قصة خاصة؛ وفي القرن العشرين أضحَت الحياة الخاصة تُعاش في العلن!».

الشاعر المكسيكي أوكتاڤيو باث

مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه، أما بعد:

ففي عام ١٩٩٢ وبعد ظهور سلسلة برامج تلفازية حوارية تكشف تفاصيل حياة الضيوف الخاصة في شاشات التلفزة الأوروبية والأمريكية كتب الناقد الإيطالي أُمبرتو إيكو (ت ٢٠١٦):

> «في الماضي لو حدثت أزمة بين زوجين، ونشر غريب في رأد الضحى خلافاتهما المؤسفة، لأقام الزوجان دعوى قدح وتشهير، عملًا بالقول المأثور الداعي إلى ألا ينشر المرء غسيله القذر، ولكن حينما ينتهي الزوجان إلى القبول بفضيلة عرض تاريخهم القذر على الجمهور، بل والسعي إليها: من يبقى له حق الكلام على الأخلاق؟»
> (إيكو، ٢٠٠٧، ص١٣٢).

لم يكن إيكو وحده المشمئز من هذا اللون الجديد من الكشف المفرط عن الذات في الفضاءات العامة، فقد أشارت سوزان سونتاغ (ت ٢٠٠٤) قبيل وفاتها إلى المعنى نفسه، وكتبت: «نحن في مجتمع صارت فيه أسرار المرء الخاصة التي كان يبذل سابقًا أي شيء لإخفاءها؛ شيئًا يسابق لإيصاله إلى أي برنامج تليفزيوني ليذيعها!» (Sontag, 2004).

وبعد عقد ونيّف من شجب إيكو، وتحديدًا في فبراير/ شباط من عام ٢٠٠٤، أُنشأت المنصة الاجتماعية الأكبر «فيس بوك»، وكانت خاصة بطلاب بعض الجامعات الأمريكية، حيث يتاح لهم إنشاء صفحة تتضمن معلوماتهم ومنشوراتهم، وعلى من يرغب بالاطلاع والصداقة أن يتجه إلى الصفحة التي يريد، وفي إحدى صباحات سبتمبر/ أيلول من عام ٢٠٠٦ استيقظ الطلاب على تغيير جوهري في عمل المنصة حيث ابتكر أصحابها ما سُمّي «آخر الأخبار» (News Feed)، وهي خدمة تتيح للمشارك الاطلاع على كافة التحديثات والمنشورات عبر خط زمني واحد بدلًا من زيارة كل صفحة على حدة، وأدّى هذا إلى حدوث نوع من الانكشاف العام؛ لأن كل تفاعلات

المرء مهما صغرت أصبحت متاحة بوضوح أمام مئات الأصدقاء، كإلغاء الصداقة، أو نشر الصور الخاصة، والمناسبات الحميمية، أو ما شابه، وكان هذا التغيير بمثابة الانتهاك الحاد للخصوصية بالنسبة للطلاب المشاركين في المنصة، وتصف التقارير رد الفعل العام بـ «الذعر»، بل احتجّ بعضهم على هذا التغيير، وانسحب آخرون من المنصة، والمؤكد أن الأغلبية لم يوافقوا على هذه الخطوة، كما صرَّح ٢٩٪ منهم بالنفور منها (ماهون، ٢٠٢٤ [٢٠١٩])، ولكن الواقع أن معظم الطلاب لم يغادروا المنصة، واستمروا في النشر والتفاعل، بل إن هذا التغيير أدى إلى حدوث طفرة هائلة في نمو المنصة وانتشارها! (Thompson, 2008; Kirkpatrick, 2010; Trottier, 2012).

وقد كثر جدل النقاد حيال هذه النقلة النوعية التي حطَّمت ما تبقى من الحدود الفاصلة بين المجال العام والمجال الخاص، ولكن ما يلفت الانتباه حقًا هو الموقف الأوليّ «المذعور» من انكشاف حياة المرء الخاصة ومعلوماته الشخصية أمام الجموع، ثم سرعة التعايش لاحقًا مع ذلك والاستمتاع به، بل والمبالغة في الكشف إلى الغاية.

وهذه الواقعة تذكِّرني بملاحظة مهمة عن إدراك الظواهر الاجتماعية، أشار إليها الروائي والناقد ميلان كونديرا (ت ٢٠٢٣) حين كتب:

> «تُدرَك الأهمية الوجودية لظاهرة اجتماعية -بحدَّة فائقة- عندما تكون في بداياتها، وإن كانت البدايات تكون أضعف كثيرًا مما ستكون عليه لاحقًا، فمثلًا يشير نيتشه إلى أن الكنيسة في القرن السادس عشر لم تكن في أي مكان في العالم أقل فسادًا مما كانت عليه في ألمانيا، وأنه لهذا السبب بالذات بدأ الإصلاح الديني هناك؛ لأنَّ «بدايات الفساد وحدها كانت محسوسة على نحو لا يُحتمل»، وكذلك كانت البيروقراطية في حقبة فرانز كافكا طفلًا بريئًا بالمقارنة مع بيروقراطية اليوم!» (كونديرا، ٢٠١٥ [٢٠٠٥]، ص١٢٥-٦١٢ بتصرف كبير).

وقد تنبأ إيكو بعد موجة البرامج المذكورة آنفًا وقبل ظهور شبكات التواصل الاجتماعي بمستقبل مختلف من الهوس الاجتماعي العام بالظهور، ولو على حساب الاحتشام الذاتي ورعاية الخصوصية الشخصية، وتوقّع أنه سيأتي ذلك اليوم «حيث كي ينال المرء اعتراف الآخرين، وكي لا تبتلعه المجهولية المرعبة التي لا تُطاق؛ سوف

يبـذل الغالـي والنفيـس ليصبح مرئيًا، وليظهر على شاشـة التلفـاز، أو على تلك القنوات التي سـتحلّ محلّ التلفاز في العصر القادم؛ حيث لن تتوانى أمهات صادقات عن فضح أقـذر خفايـا العائلة في برنامج يُمزّق القلـوب، بغية أن يعرفهنَّ الناسُ في اليوم التالي في متجر الأغذية ويطالبونهنَّ بإمضاء... في عالم الغد (إن كان مماثلًا للذي يتشـكّل أمامنا اليوم) سـيكون المرء مسـتعدًا لفعل أي شـيء حتى يكونَ مرئيّا أو محكيًّا!» (إيكو، ٢٠٢٣ [٢٠١٦]، ص٢٧، ٢٩).

* * *

لا يُستغرب أن يُشارك المرء تجاربه في الحياة مع الآخرين، لا سيما المقرَّبين، بل إن ما يقرب من ٣٠ أو ٤٠٪ من الاتصالات اللفظية كافّة يخصصها المرء للحديث عن تجاربه الشـخصية (Moulton, 2020; Slepian, 2022 b)، وذلك منذ وقت مبكر في حياة الإنسـان، فبحلول الشـهر التاسـع يبدأ الطفل في محاولة لفت انتباه الآخرين إلى بعض ما يراه مثيرًا للاهتمام (Tamir & Mitchell, 2012)، وقد توصل الإناسـي وعالم النفس البريطاني روبن دونبار في دراسـة اسـتقصائية عن المحادثات الاجتماعية إلى أن «نحو ثلثي الوقت الذي تستغرقه أي محادثة يُقضى في موضوع من الموضوعات الاجتماعية، مثل مناقشة العلاقات الشخصية، وما يحبه المرء وما يكرهه، وتجاربه الشخصية، وتصرفات الآخرين، وما شابه ذلك»، ولا فرق في ذلك بين الرجال والنسـاء، سـوى أن الرجال أميل نسبيًّا للحديث عن ذواتهم إذا ما قورنوا بالنساء (Dunbar, 1998 [1996], pp. 123, 176).

وهـذا النـزوع الغريزي للترابط والاختلاط بالآخرين والتشـارك فـي العيش يدفع المرء للكشـف اليومي عن ذاته وشـؤونه المختلفة، بما في ذلك أسـراره، وإن احتياج المرء لأن يُعرف من قبل إنسان آخر أو أكثر تجعله يفضي بالكثير مما يستره من أحواله وخصوصياته؛ لأن الإنسان في معظم الأحيان «لديه حاجة ماسَّة لأن يشعر بأنه معروف؛ وهي عادةً ما تكون أقوى -ولو بنحو ضئيل- من حاجته للبقاء وراء حُجُب السر» (Farber, 2006, p. 207).

ولكن ما يتطلَّب التدبُّر والتفسـير هو المدى البعيد الذي بلغته هذه الميول الأسـاسـية للإفصاح والكشـف عن الذات، فلطالما كان الإنسـان يوزع إفصاحاته الذاتية بما يتلاءم

مع الانقسام المعتاد بين المجال العام الذي يتشارك الناس فيه الهموم الجماعية والعقائد والأفكار والمشاريع العامة، والمجال الخاص الذي يستقل فيه ويخلو بنفسه وبمن حوله من أهل بيته ونحوهم من الأصدقاء والمعارف، وهذا التقسيم شائع في الثقافات والحضارات المختلفة، بل هو أشبه بقاعدة إناسية شاملة كما يبدو، إلى أن وصلنا إلى القرن العشرين وظهرت وسائل الإعلام وشبكات الاتصال الحديثة فأعادت تعريف الحدود بين المجال العام والخاص، وأحدثت تحولات غائرة في موقع العلاقات الحميمية وأنماط التواصل العاطفي، وغيَّرت كيفيات ظهورها في الفضاءات العامة، إلى أن بدأنا نلحظ ظهور «مجتمع غريب الأطوار وغير مسبوق في التاريخ تُثبّت فيه الميكرفونات داخل كراسي الاعتراف، تلك الخزائن المنيعة والشخصية، مستودع أكثر الأسرار حميمية، ومن ثمَّ توصل تلك الميكروفونات بمضخمات صوت منصوبة في الأماكن العامة، تلك الفضاءات التي كانت مخصصة في السابق للتداول بشأن القضايا الملحَّة وذات الاهتمام المشترك» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠١١]، ص١٦٣)، فواقع الحال اليوم أن «عشرات الملايين من الناس صاروا لا يبالون بالكشف عن أكثر الوقائع حميمية وابتذالًا وإحراجًا في حياتهم اليومية» (Potter, 2010, p. 162) أمام حشود من الغرباء.

وقد فطنت الكاتبة والروائية الإيرلندية إليزابيث بوين (ت ١٩٧٣) لهذه التحوُّلات العميقة منذ وقت مبكر نسبيًّا؛ فقد قالت عام ١٩٥٩ أنه «لا شيء يتغيّر أكثر من مفهوم ما هو صادم»، فكثيرٌ مما كان مخجلًا ومخزيًا في السابق (لا سيما في الشأن الجنسي) تم تطبيعه في عقود الستينات وما بعدها (Cohen, 2013, p. 267) حتى يومنا هذا.

* * *

ارتبطت «ثقافة الكشف عن الذات» ببروز أنماط مختلفة من مسارات الصعود الاجتماعي والاقتصادي، حيث أصبح «المؤثّر» في شبكات التواصل الاجتماعي هو النموذج الأكثر جاذبية للأجيال الجديدة، فبحسب الإحصائيات فإن معظم جيل (Z) وجيل الألفية (مواليد ما بين ١٩٩٥-٢٠١٠ تقريبًا) يتابعون المؤثرين في المنصات المتعددة، ويثقون بهم؛ إذ عبَّر ٥٠٪ من جيل الألفية عن ثقتهم في دعايات المؤثرين

للمنتجات والخدمات التجارية (He et al, 2023)، كما عبّر ٨٦٪ من الشبان الأمريكيين عن رغبتهم في أن يصبحوا «مؤثرين» على وسائل التواصل الاجتماعي، وهم على استعداد بالطبع لنشر الدعايات والمحتوى مقابل المال (Min, 2019). وكذلك الحال في الصين فقد عبَّر أكثر من ٥٠٪ من الصينيين المولودين بعد عام ١٩٩٥ بأن أكثر مهنة يتمنونها هي «المؤثر» (انظر: أتشيربي، ٢٠٢١ [٢٠٢٠]، ص١٢٩).

وظاهرة «المؤثر» جزء من الثقافة الجديدة التي نشأت وتصاعدت مع انتشار شبكات التواصل، فقد غدت متابعة وقائع حيوات الآخرين (المؤثرين/ العاديين)، ومراقبة كشفهم اليومي عن ذواتهم وشؤونهم الخاصة، وعرضهم المستمر لأسلوب معيشتهم الفاره والجذّاب في الغالب؛ من أهم أشكال الترفيه في عالم اليوم، ومن ثمَّ يغدو السؤال الذي يتبادر لدى كثيرين في ظل هذه الثقافة: «لماذا أحتفظ بأسراري ما دام يمكنني استخدامها للحصول على المال أو جذب الانتباه أو نيل الصداقة أو الانخراط في المجتمع؟» (Niedzviecki, 2009, p. 129)، خاصةً بعد أن أصبح «العريُّ الجسدي والاجتماعي والنفسي ممارسة مقبولة اجتماعيًّا» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠٠٧]، ص١١) في الثقافات الأوروبية والأمريكية وما والاها.

لم يعد تقديم الذات وعرضها في المجال العام طريقة متاحة لتمييز الذات عن الجماهير العامة كما هو الحال في السياقات الاجتماعية التقليدية، بل صار عرض الذات مشروعًا ضروريًّا يتعيّن على المرء إنجازه بانتظام للحفاظ على مكانته الاجتماعية والمالية؛ لأن حركة المال اليوم ترتبط ارتباطًا وثيقًا بـ«اقتصاد الانتباه» (Bueno, 2017) الذي يتأثر جوهريًّا بنوع الحضور في العوالم الافتراضية، فقد باتت الهوية الذاتية هي السلعة، وتشابكت الصلات بين الحياة الشخصية والواقع الاقتصادي بطرق غير مسبوقة، وهذا المشروع -أعني: عرض الذات والكشف عنها- مبني بالأساس على الفرضية المعاصرة الراسخة بأن الإفصاح البارع عن الذات ليس مطلبًا أخلاقيًّا فحسب، بل هو غاية بحدِّ ذاته، وهدف لنَيل سعادة الوجود الأصيل (Burton, 2023).

ومن ثمَّ اتصلت الأهمية الاجتماعية -وما يتبعها من مكافآت اقتصادية ورمزية- بكشف الحياة الخاصة أمام العموم، خلافًا لما استقرّ تاريخيًّا من أن الترقّي في السلّم

الاجتماعي والاقتصادي يعني المزيد من السرّية والتمتّع بطبقة متينة من الخصوصية المَهيبة، حتى إن بعض العوائل الأرستقراطية السويسرية -مثلًا- في حقبٍ سابقة كانت تسمى «العائلات السرّية»، أما الآن فعند الرغبة بالقيام بأي دور مهم -سياسيًّا كان أو اجتماعيًّا- فهذا يعني ضرورة الاستعداد للتصالح مع الكشف والانكشاف المفرط للذات (Böhme, 2016)؛ لأن من يحرص على التحفّظ والكتمان غالبًا لا مكان له في هذا المجتمع الجديد الذي «يمحو الحدود التي كانت فيما مضى تفصل بين الخاص والعام، ويجعل عرض الخصوصيات على الملأ فضيلةً عامة، ويُقصي كل من يقاوم البوح بأسراره الخاصة من التواصل العام، وكل أولئك الذين يرفضون الانخراط في الاعترافات العامة» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠٠٧]، ص١١ بتصرف).

وهذا الانتشار المريع للتعرّي النفسي في الفضاءات العامة دفع أستاذة الطب النفسي في جامعة ستانفورد آنا ليمبيكي للقول بأن «الإفصاح الإباحي» (disclosure porn) أصبح سائدًا في ثقافتنا الحديثة، حيث بات الكشف عن الجوانب الحميمية لحياتنا وتجاربنا وسيلة للتلاعب بالآخرين؛ لتحقيق نوع معين من الإشباع الأناني» (ليمبيكي، ٢٠٢٢، ص٢٤٦-٢٤٧)، والوصف بـ «الإباحية» (porn) يظهر من حين لآخر في بعض المقالات والأبحاث، لوصف ظواهر جديدة متنوعة، مثل «إباحية الطعام» (Food porn) وغيرها، والمراد عند إضافة هذا الوصف المستشنَع تصوير ظاهرة يتم استهلاكها بكثرة بغية الحصول على اللذة، مع السلامة من الالتزامات والعواقب المعتادة، فمثلًا المقصود بـ «إباحية الطعام» تلك الصور والفيديوهات الرقمية الجذابة لأنواع الأطعمة التي تُشبع العين مع السلامة من آثار الأكل الفعلي كالسعرات الزائدة (Nguyen & Williams, 2020)، وكذلك الحال مع «الإفصاح الإباحي» فالمُفصِح يتلذَّذ بالكشف عن حياته الخاصة، مع محدودية العواقب المعتادة للكشف عن الأسرار.

* * *

وبعد ملاحظة متراكمة لبعض الظواهر المتأثرة بثقافة الكشف عن الذات اتجهتُ إلى دراسة موقع الأسرار في الذات وآثاره في المجتمع، ويمّمت شطر مظان الأبحاث

والكتـب والدراسـات حاملًا بجعبتي حُزمة من الأسـئلة التي أصبحـت تتوالد مع مرور الوقت، ولم يكن يدور في خلدي حينها أن بنية الأسـرار الاجتماعية تحتّل هذه المكانة المهمـة فـي التأريخ الثقافي لحداثة القرن العشـرين، وذلك لصِلاتهـا العضوية بالحدود الفاصلة بين الفضاءات العامة والخاصة، وعلاقتها الوثيقة بتشـكّلات الذاتية المعاصرة، وتبيَّن لي أن دراسة السريّة تستلزم بحثًا عابرًا للتخصصات، حيث تناقش السرية والأسرار فـي علـوم الاجتمـاع، والأنثروبولوجيـا الثقافية، وعلـم النفس الإكلينيكـي، وعلم نفس الصحـة، وعلم نفـس الشـخصية، (Wismeijer, 2008)، ومؤخرًا علـم الاجتماع الرقمي والأنثروبولوجيا الرقمية، وغيرها من التخصصات والمسارات البحثية.

ووجدتُني أمام سـيل من الدراسـات والأفكار والتواريخ والنظريـات، فانتخبت منها جُملة صالحة، وعقدت العزم على توسيع آفاق البحث ليشمل بعض المكونات الأساسية في الثقافة الغربية والأمريكية المعاصرة، ورأيت أنه لا مفرّ لمن أراد فهم ظاهرة الكشف عـن الذات في إطارها العام من دراسـة ظواهر كبرى، مثـل الثقافة العلاجية والاعتراف، وبحـث آليـات اشـتغال منصـات التواصـل، وفحـص بناهـا الداخليـة، وآليـات تطورها وآثارها، وقد حاولت في هذا الكتاب تقديم مخططات إجمالية في تحليل هذه الظواهر وما يحف بها، لارتباطها الوثيق بالظاهرة موضوع الدراسة.

* * *

وجعلـتُ الكتـاب فـي أربعة فصـول، **الأول** يعـرض إجمالًا للأسـرار كمـا تظهر في البحث النفسـي والاجتماعي المعاصر، مع تحليل لانعكاسـات الكتمان والإفشـاء على الذات والصلات الاجتماعية، وكشف الجذور العقائدية والثقافية المتحكِّمة في مسارات البحث وطرق التفكير في الأسرار.

أمـا **الفصل الثاني** فجعلته معقودًا لبحث «الثقافـة العلاجية» (Therapeutic culture)، وهـو يدرس منظومـة الأفكار والممارسـات التي انبثقت عن مجمل الأطروحة النفسـية المعاصـرة، ويحلـل آثارهـا في طرق التفكير في أسـرار الـذات، ودور الوعي النفسـاني المهيمن في تشجيع الإفشاءات، والتنقير في الخفايا الجوانية، وتطبيع «الأصالة الدنسة».

والبحث في الثقافة النفسانية بحثٌ في جوهر موضوع الكتاب؛ لأن تلاشي الحدود التي تفصل بين الفضاء الخاص والعام يعدّ أحد «الإنجازات» المهمة للثقافة العلاجية (Furedi, 2004)، فإن ظهور «الذات» في ظل هذه الثقافة يتسم بسمتين متوازيتين، الأولى أنها تغدو أكثر خصوصية بتمحورها الجوانيّ المفرط، والثانية أنها تزداد عموميةً في الخطاب التواصلي؛ بمعنى أنها «تستحوذ عليها لغة معينة تجعل الحياة الخاصة قابلة للسرد، وتصيّر الذات هدفًا لتقييم الآخرين» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص٢٨٧).

ثم يتابع الفصل نفسه الظواهر المتولّدة عن الثقافة العلاجية، أو المتأثرة بها، كمجموعات اللقاء والدعم وحركة التعافي، ويستطرد في عرض إجمالي لجذور الاعتراف الكنسي ودلالاته الثقافية، كما يعرض نتائج الثقافة النفسانية الشعبية كما تجلّت في برامج الحوارات «الاعترافية»، وما سيُعرف لاحقًا بتلفيزيون الواقع.

وأنتقل في الفصل **الثالث** لدراسة التحوّل الهائل للكشف عن الذات والانتهاك الطوعي للأسرار الخاصة في الفضاءات الرقمية الجديدة، وهو أوسع فصول الكتاب؛ لأني أفضتُ في تحليل البنى الداخلية لعمل شبكات التواصل، وتأثيرات هذه البنى على تشجيع الإفشاء المنهجي، كما عقدتُ عدة مباحث لدراسة بواعث الكشف، ودوافع متابعة «الكاشفين»، وتبعات «مَسرَحة» الكشف عن الذات في العالم الافتراضي، كما تناولت فخاخ الرقابة وأخطار التنقير الرقمي.

والغاية من هذا الفصل تقديم سياق تاريخي جزئي يحسّن من فهم الظواهر الاجتماعية في العالم الرقمي الجديد، وطرح حزمة مفاهيمية تنظّم التفكير في التعقيدات الافتراضية، وتفكك التشابكات المستفيضة بين حقائق الواقعين: الحقيقي وشبه الحقيقي (الافتراضي).

وبعد هذا التطواف أعود في الفصل **الرابع** لأعرض ملامح من الرؤية الإيمانية للأسرار الخاصة والاجتماعية، وأدرس طرفًا من التقريرات الفقهية الثرية المنظمة لحدود التصرفات الخاصة، وأتأمل دلالات أحكام الستر والنصح والفضح والمجاهرة، وطبيعة الفضاء العام في نظام الشريعة، وأشرح الفوارق المميزة بين طرق التفكير في الخصوصية في الشرع، والليبرالية المعاصرة.

* * *

وقد كنت مهمومًا على مدى الفصول الأربع بتتبع مواقع الأسرار، وتجليات الإفصاح عن الذات، ودلالات ثقافة الاعتراف، وآثار هتك الخصوصية الطوعي، وكل هذه الموضوعات الرئيسية تتقاطع في مساحات متعددة، فالفصول تسير وفق تشعبات الأفكار والتحليلات من غير فرض هيكل قسري على المقدمات والنتائج، وإنما قد أراوح الحديث ذهابًا وإيابًا بحسب مقتضيات السياق، من غير تشتيت للقارئ أو إضعاف للترابط الموضوعي بين الأفكار والمعاني.

ويمكن تكثيف أهم ملامح التحولات الثقافية المعاصرة في حدود العلاقة بين المجال العام والخاص في خمس انعطافات: الأولى إضفاء الطابع الإعلامي على المجال العمومي، والثاني غزو الذاتية للخطاب العام، والثالث تحوّل البرامج الإعلامية نحو مناقشة المشاكل الفردية، والرابع نزوع الخطابات الخاصة نحو الأسلوب الاعترافي، وأخيرًا بروز تقنيات تتزايد فيها مشاركة الخصوصيات (Mateus, 2010)، وسيكون الكتاب بمثابة الشرح الموسّع لها.

ويطرح الكتاب إطارًا عامًّا لتحليل ظاهرة الكشف عن خصوصيات الذات والتعري النفساني في الفضاءات العامة (الأمريكية والأوروبية)، وذلك من خلال تأمل التاريخ الثقافي والاجتماعي للنزوع نحو الشفافية بأعم معانيها في أيديولوجية الحداثة (لاسيما حداثة القرن العشرين)، وعبر استكشاف تاريخ الاعتقاد بأولوية الأصالة وأهميتها الرومانتيكية الحاسمة، وبحث مظاهر هذه الظاهرة وتجلياتها في ثقافة القرن العشرين، منذ ظهور الحكايات الجنسية والاعترافات السرّية في الصحافة الشعبية في المدة ما بين (١٩٣٠-١٩٦٠)، ثم بروز برامج الحوارات الاعترافية (التوك شو) في الإعلام الجماهيري في المدة ما بين (١٩٦٠-٢٠٠٠)، ثم برامج تليفزيون الواقع منذ التسعينات وحتى ٢٠١٠، وأخيرًا ثورة منصات التواصل الاجتماعي منذ ٢٠١٠ حتى الآن. وغني عن القول أن هذا التحديد التاريخي تقريبي وليس غايته الدقة، وإنما يحدد بشكل عام المنعطفات الأساسية، وأظن أن هذه المحطات التاريخية قد تساعد في تشريح الواقع الحالي للتكشّف الرقمي، والتبصّر في جذوره ومنابعه العميقة، وهذا ما يسعى الكتاب إلى تحقيقه قدر الإمكان.

والغرض من مجموع الفصول تجميع النقاط المتفرقة والمفاهيم المتناثرة وتنسيقها في جهاز تفسيري إجمالي، يمكّن القارئ -بإذن الله- من استيعاب الخلفيات والسياقات والمؤثرات التي أسهمت في ظهور «عصر الكشف عن الذات»، والتأمل في دلالات ذلك ومآلاته، وهذا هو نمط البحث الاجتماعي؛ فهو في معظمه «وصفٌ للعالم الاجتماعي المألوف بعبارات ومفردات مختلفة قليلًا؛ بغرض مراكمة حقائق واختبارها للتوثّق من متانتها، وتصنيفها في أنماط محددة» (كالهون، ٢٠١٣ [١٩٩٥]، ص٤٤ بتصرف).

* * *

يستند الكتاب إلى جُملة من الدراسات النفسية والاجتماعية الغربية، التي تثري وتفيد في شرح جوانب أساسية في الواقع الرقمي العربي، ويقرُّ في الوقت نفسه بوجود صعوبات ومحاذير في هذا الأسلوب المعرفي، وهي الصعوبات ذاتها في مجمل التعاطي مع المنتج الثقافي الغربي، ولذا ينبغي النظر إلى نتائج الأبحاث النفسية والاجتماعية باعتدال، فكثير من هذه الأبحاث ونتائجها التجريبية تتضمن فقرة تتحدث عن «حدود الدراسة»، وفيها يبين الباحث القيود التي رافقت إنجاز التجربة، والثغرات الممكنة في عينة الدراسة، أو الاحتمالات المتعددة في تفسير النتائج ونحو ذلك (Baron, 2008)، وإن كان التقليد الشائع يميل إلى تعميم النتائج نسبيًا، لا سيما عند تحوُّل البحث من صيغته الأكاديمية الصارمة إلى عروض الصحافة أو تقارير الإعلام، وكذلك عند تناقل النتائج في كتب وأبحاث أخرى، فليس من النادر أن تتخلل عملية النقل الاختزالات والأخطاء أو التحريفات.

وأحثُّ القارئ على اعتبار نتائج هذه الدراسات وأمثالها بمثابة مؤشرات نظرية وتطبيقية، ومفاتيح للتأمل ومحفزات للملاحظة والمقارنة، فالمقارنة من أعظم مسالك الفهم والتعلّم، ولذلك حرصتُ على دقة التعبير عن النتائج والنظريات المختلفة قدر الطاقة، مع الالتزام بالنبرة الموضوعية، بما يتناسب مع طبيعة الأبحاث ذات الصلة وحدودها، ورعاية للتباينات الثقافية الواضحة، فمعظم الأبحاث أجريت على عينات

شديدة التحيز كما سأشير لاحقًا[1]، ومع ذلك فأقترح مجافاة المبالغة في بعض جوانب الخصوصية الثقافية، أو توسيع فرضيات الاختلاف بين المجتمعات والتقليل من المشتركات الإنسانية.

كما أقرَّ بأن كثيرًا من التحليلات والنقاشات الواردة في الكتاب حول ظواهر ومفاهيم شاملة مثل «الثقافة المعاصرة» أو «الإنسان الحديث والمعاصر» أو نحوها؛ تقلّص كثيرًا من تعقيدات الواقع، وتجمع تنوعًا واسعًا وتعددًا غنيًا من التجارب البشرية تحت فئات نظرية لا تخلو من غموض وضبابية جزئية، ولذلك فالأصل أن مجمل هذه التحليلات تخص الثقافة الأمريكية بالدرجة الأولى، ثم ما عداها من الثقافات الأوروبية، يليها بدرجة أقل الثقافات الشرقية والعربية التي تأثرت بنسب متفاوتة بالحالة الأمريكية.

* * *

ثم إني أشكر الله جل ذكره على جليل فضله وعظيم مننه التي لا تعدّ ولا تحدّ، فلولا كرمه تعالى لما وضعت حرفًا في ورق، وكنتُ أرى على الدوام من عظيم ألطافه وكريم آلائه ما يملأ القلب خجلًا وعرفانًا وامتنانًا، من عون على الإتمام مع كثرة الصوارف، وتيسير فهم معنى، وتسهيل الوصول إلى بحث أو كتاب كان يتعذر الوقوف عليه، وغير ذلك مما لا طاقة لي بتعداده، فله الحمد أولًا وآخرًا وظاهرًا وباطنًا.

كما أشكر كل ما أعانني في عملي وساعدني في تيسير الوصول إلى بعض المصادر، وترجمة النصوص، وتصحيح الأخطاء، وتحسين الصياغة، ومن أبرزهم: الأستاذ الدكتور فهد العجلان، والدكتور عبد الله الركف، والدكتورة حصة السنان، والدكتورة تغريد سعد الله، والأساتذة: سفيان ناصر الله، ناصر برّي. وأخصُّ بالشكر الوافر والامتنان الكبير الباحث والمترجم، المهندس مصطفى هندي، فلم يتردد يومًا في إفادتي في ترجمة النصوص واستيضاح معانيها مع كثرة سؤالاتي.

---

(١) فضلاً عن التحيز العميق في أيديولوجية الدارسين أنفسهم؛ ففي أحد المؤتمرات الضخمة التي جمعت مئات من أهم علماء النفس الاجتماعي طلب جوناثان هايدت ممن يصنّف نفسه إما ليبرالي أو يساري أن يرفع يده، وكانت النتيجة أن الأيدي التي رفعت تشكل نحو ما بين ٨٠ - ٩٠٪ من مجموع الحضور، وحين طلب ممن يصنّف نفسه أنه محافظ أو يميني أن يرفع يده، لم ترتفع سوى ثلاثة أيدي (Haidt, 2011).

وكذلك أشكر المثقف والناشر القدير الأستاذ أحمد عبد الفتاح على عنايته بالكتاب، وحرصه على ظهوره في أحسن حُلَّة.

وأعتذر للقارئ الكريم عن الخلل والتقصير الواقع ولا بد، ولو طاوعت نفسي لم أكفّ عن التعديل والتصحيح والتحسين؛ فالكتاب كالقصيدة «لا تنتهي أبدًا؛ وإنما تُهجَر فحسب!» كما يقول بول ڤاليري.

والحمد لله رب العالمين،،

عبد الله

نجد -حرسها الله-

٨/ ١٢/ ١٤٤٥هـ

١٤/ ٦/ ٢٠٢٤م

الفصل الأول

الأسرار في محيط الذات وسياق المجتمع

«لـم تعُد السـرية تحظى بمكانة محترمـة في الخطابات المعيارية التي تشـكّل نموذجنا [الغربي] المثالي للحياة العامة وللتفاعل الاجتماعي»

المؤرخ دانيال جوت

تمهيد

تختزن اللغة قدرًا كبيرًا من التراث الثقافي للمتحدثين بها، وتعكس طريقة تصورهم للعالم، وتبرز أنماط الوعي الجمعي المتوارث. وعند النظر في الجذور اللغوية لمفهوم السرّ نجد أن أصل مادة السرّ في العربية تدور حول معنى الغَور والعمق مع الامتداد والدقّة، ومنه سُرّة البطن، والخطوط في الكفّ والجبهة تسمّى أسرار، ومنه سُمّي السرور سرورًا؛ «لأنه انشراحٌ في الصدر، وفُرجة تمتد في باطن النفس»، ومنه سُمّي السِرّ سِرًّا؛ «كأنه أُخفي في الجوف بعمق» (جبل، ١٤٤٠هـ، ج١، ص٦٣٩-٦٤٠).

أما في كثير من اللغات الأوروبية فتتحدر مفردة السِرّ من الأصل اللاتيني (secretus)، ويشير هذا الأصل، مع ما تولّد منه في اللغات المختلفة، إلى معاني التمييز والفَصل والغربلة (Lauru, 2008; Tracy, 2015)، وفي الألمانية والهولندية؛ تُستعمل مفردة مشتقة من (heim) للإشارة إلى السرّ، وهي تعني البيت أو الفضاء الخاص، ويستنبط بعض الباحثين أن مجموع هذه الاشتقاقات تُجلّي الطبيعة المزدوجة للأسرار؛ ففي حال الكتمان يتمايز من يعرف السرَّ ومن لا يعرفه، ويفصل الكتمان بين دوائر العلاقات المختلفة، وفي المقابل يكون في الإفصاح[1] عن السرِّ دلالة على الصلة الحميمية[2] بالمفشَى له؛ فالإفشاء يصل، والكتمان يفصل (Wismeijer, 2008).

تقترح بعض الدراسات تحديدًا نظريًا لطبيعة ممارسة السريّة فترى أنها «سلوك استراتيجي واعٍ وهادف؛ يستخدم موارد المرء المعرفية؛ لتقييد وصول الآخرين إلى معلومات معينة» (السابق، ص٢٢)، وهذا يشمل نواحي كثيرة، والذي يعنينا في هذا الكتاب

---

(١) أستعمل مفردة «الإفصاح» في كثير من السياقات اللاحقة بمعنى محدد هو الإبانة اللفظية أو الكتابية عن الشؤون الخاصة والمعلومات الشخصية ونحوها، فهو أوسع دلالة من الإفشاء المختص بالسرِّ المكتوم.

(٢) سترِد مفردة «الحميمية» (intimacy) بكثرة طوال الكتاب، ويقصد بها: التقارب والانفتاح العميق بين الأشخاص قوليا وعمليًا، وتشمل الإفصاح عن المشاعر العميقة، والتواصل الجسدي بأشكاله المختلفة.

المعلومات الشخصية دون غيرها من سائر الأسرار العسكرية أو المهنية، وفي العموم فإن السرّ الذي سيكون مدار الحديث والنقاش فيما يلي هو ما يكتمه الإنسان عن غيره من الأقوال والأعمال والاعتقادات والمشاعر.

وفي هذا الفصل الافتتاحي أبحث نشأة السرّ في وعي الطفل وتطوره لدى اليافع، وأثره في تكّون الشعور بالتفرد الذاتي والاستقلال الهوياتي، ثم أنتقل لعرض المنعطفات الرئيسية في الأبحاث النفسية في مجال الأسرار والإفصاح عن الذات، وأتابع بعض جوانب النقاش المستفيض حيال منافع الإفصاح عن الأسرار الشخصية، والآثار الصحية المفيدة لـ «البوح»، بحسب المتداول في الدراسات النفسية والاجتماعية، ثم أختم الفصل ببحث جذور الانحيازات العقائدية والثقافية في الموقف من الأسرار.

(١)

أسرار الأطفال والمراهقين

لـم يكـن المحلـل النفسـي المعـروف كارل يونـغ (ت ١٩٦١) متحمِّسًـا لكتابة سـيرته الذاتيـة، بـل كان ينفـر مـن الكشـف عـن حياتـه الشـخصية، فأوعـز بعـض الناشـرين لأنيلا جافيه -وهي محللة نفسية سويسرية (ت ١٩٩١)- بإقناع يونغ بكتابة سيرته. وبالفعل وافق على ذلك بعد شكوك وتردّد، وشرعت أنيلا في مساعدته بتسجيل حوارات مطولة يتحدث فيها عن سيرته، ثم صاغتها وعرضتها عليه لاعتمادها أو تعديلها وتهذيبها. وفي أثناء ذلك أيضًا كتب هو بعض الفصول، لتدمج لاحقًا في سيرة متناغمة، وتصدر بتحرير أنيلا بعنوان: **ذكريات وأحلام وتأملات**.

وفي صباح أحد الأيام -في أثناء عملهما على إنجاز السيرة- أعرب يونغ لأنيلا عن رغبته في أن يحكي لها عن ذكريات طفولته، وتحدث عن قصة محفورة في ذاكرته قائلًا: «لـم أنـسَ قطُّ تلـك اللحظة من طفولتي»، وأفـاض يقصّ حكاية نحتِه تمثـالًا صغيرًا من مسـطرة خشبية ألبسه «معطفًا وقبعة وحذاء أسود لامعًا»، وأنه أودعه في حافظة الأقلام، وأخفـى كذلك قطعـة من صخر لوّنها تلوينًا خاصًّا، وصـار يحملها في جيب بنطاله مدة طويلـة، ثـم دسّ كل ذلك في مـكان في الطابق العلوي من البيت، وقـال معلّقًا على هذا التصرّف الطفولي:

> «كان ذلـك كلـه عنـدي سـرًّا عظيمًـا. لقد شـعرتُ بعـده بالأمـان، وزال عني ذلك الشـعور المعذِّب بعدم الاسـتقرار وعدم الرضا عن نفسـي. كنتُ في المواقف الصعبة كلها، وكلما ارتكبتُ زلةً، أو جُرِحت مشاعري، أو اختنقتُ بسبب حدّة والدي ونزقه، أو بسـبب عجـز أمـي.. كنـتُ كلما حدث شـيءٌ من ذلك؛ فإنـي أفكّر فورًا فـي تمثالي الصغير وصخرته الملسـاء الملوّنة تلوينًا جميلًا، وأني أودعتهما في مكانهما آمنَين...

أمـا معنـى هذه الأفعال وتفسـيري لها فما أقلقني قطُّ، وقنعتُ من نفسـي بهذا الشـعور الجديد الذي اكتسـبته: شـعور السـريّة، وقد رضيتُ منها أن عندي شـيئًا أملكه لا يعلم عنه أحد، ولا يسـتطيع إنسـان إليه سبيلًا. كان سـرًّا مصونًا لا يجوز انتهاك حرمته أبدًا، لأن حياتي تعتمد عليه، ولم أسـأل نفسـي عن علّة هذا. كان الأمر هكذا فحسـب. كان لحيازتي سـرًا أثرٌ بالغٌ في تشكيل شـخصيتي، وأعدّه عاملًا رئيسًا زمن صباي» (Jung, 1989 [1961], pp. 21-22).

لم يكن يونغ حينها طفلًا صغيرًا -كما يمكننا التكهّن-، بل كان في عامه العاشر كما قال هو عن نفسـه، فهذه الأفعال التي وصفها مركَّبة نوعًا ما، ولا يمكن أن تظهر إلا بعد تطوّر الإدراك، وتقدّم الوعي الذاتي، والذي يصعب تصوّره لدى الأطفال الأصغر سنًا.

السرّ الأول

شـكّك عالـم النفـس التربوي البارز جان بياجيه (ت ١٩٨٠) في قدرة الطفل حتى سـن السـابعة تقريبًا على كتم خاصّة أمره، وإخفاء أفكاره الداخلية عن الآخرين، بسـبب عجز الطفـل فـي مراحلـه المبكرة عـن إدراك أن منظـور الآخرين يختلف عن منظـوره الذاتي للأشـياء، ومن ثمّ يتمكّن الطفل من تكوين ذاتيته الفردية قبل سـن السـابعة؛ لأنه «يتعذر عليه الاحتفاظ بسرية فكرة واحدة» (بواسطة: Afpperly, 2012).

ولكـن لا يبـدو أن الدراسـات الأحـدث تدعـم وجهـة نظـر بياجيـه، فوعـي الطفـل بمنظـورات الآخريـن، وإدراكـه أن النـاس لديهم أفـكار واعتقادات متنوعة (يسـمى في الدراسات نظرية العقل)؛ كل ذلك يتشكّل في ذهن الطفل في سن الرابعة تقريبًا (السابق)، بل ربما دون من ذلك(٣)، وهذا الوعي ضروري لفهم فكرة السـرّ وإدراك معنى السـرية، ولذا رأى البعض أن «السـريّة» تبدأ في حقيقة الأمر مع أول كذبة يختلقها الطفل، والتي تعدّ -وفقًا لفرويد على الأقل- من أولى علامات قدرة الطفل على الانفصال عن الأم/

---

(٣) خلصت بعض الدراسات الأحدث إلى أن الرُضَّع ممن لا تتجاوز أعمارهم سبعة أشهر قد يستطيعون إدراك أفكار الآخرين الخاطئة، وذلك استنادًا إلى تفسير نتائج بعض التجارب، إلا أن هذه التفسيرات لا زالت محل خلاف بين أهل الاختصاص (Apperly, 2012).

الآخر والتفرّد، وقد وثّقت إحدى الدراسات كذب بعض الأطفال في أثناء تدريبهم على استعمال المرحاض، حيث يبلغ سن الطفل حينها أقل من ثلاث سنوات، وتتجلّى القدرة على إدراك السرية عند معرفة الطفل بوجود أشياء لم يُخبَر بها، ويتضح ذلك -أيضًا- عندما يبدأ هو بالهَمس (Telia, 1992).

وعموم الأدبيات النفسية تؤيد القول بأن معظم الأطفال يفهمون معنى «السرّ» بحلول عامهم الخامس فما فوق (Flitner & Valtin, 1985)، ولم تعتن أكثر الدراسات بما دون ذلك، أعني مرحلة ما قبل المدرسة (من سن ٣ إلى ٥ سنوات تقريبًا)، ولذلك عزَم كيمبرلي كورسون وماليندا كولويل (Corson & Colwell, 2013) على دراسة هذه المرحلة العمرية، وتوصلوا إلى أن الأطفال ما دون ثلاث سنوات يدركون مفهوم السريّة، بشرط أن تُقدَّم لهم الأسرار في صيغة ملموسة، ولاحظوا أن ألعاب الأطفال في تلك المرحلة وأنشطتهم المختلفة تتضمن قدرًا من السرية والوعي بمعناها، مثل استراتيجيات الاختباء والبحث واستعمال الأقنعة.

كما أن الأطفال في سن الخامسة فصاعدًا -وفقًا للأدلة البحثية- يميّزون بين المعلومات التي يُحتمل أن تكون سرية، وما سوى ذلك من المعلومات المشاعة، فالطفل يميّز أن سرقة متاع طفل آخر من المحتمل أن تكون معلومة سريّة، بخلاف شرب طفل معيّن للماء، ومن المرجَّح أن يستثمر الأطفال هذا التمييز لصالحهم، فيُخفون المعايب، ويُبدون المحاسن (Bedrov et al, 2021).

وعلى أية حال؛ فإن الطفل سرعان ما يتعلّم السرّ ويمارس السريّة من خلال الخبرات المكتسَبة، كما يقع في الألعاب كالغميضة أو الاستغماية، حيث يختفي الأطفال ويكلفون أحدهم بالبحث عنهم، أو تُعصب عين الطفل ثم يكون عليه البحث عن أصحابه، أو ألعاب البحث عن الكنز، وكذلك يتعلَّم الطفل «السرية» بالتوجيه المباشر، كحين يأمره أخوه الأكبر بأن لا يخبر والدتهم بفعلته، ويتعلَّم أيضًا بالتجربة والتكيّف، فهو يكتشف أن إفشائه لبعض الأقوال أو الأفعال يفضي إلى معاقبته فيتعلّم الكتمان (Gallego Dueñas, 2012)، كما قد يتعلَّم بمراقبة الأطفال الآخرين الذين يسعون لإخفاء أفعالهم، وغير ذلك.

الطريق نحو التفرّد والاستقلال

إذًا؛ فالأطفال يشيِّدون مساحات خاصة في دواخلهم في وقت مبكر، وتُظهر تصرفاتهم وعيًا بالقواعد الأولية لتبادل المعلومات في سياقها الاجتماعي (Corson & Colwell, 2013)، والسؤال الأهم: كيف ينعكس تطوّر وعيهم بالأسرار والسرية على هوياتهم، أو كيف يسهم هذا الوعي في تكوين ذاتياتهم وينظّم فرديتهم الناشئة؟

قبل الذهاب إلى الإجابة، لنلاحظ أن تفرُّد الطفل أو تكوُّن ذاتيته الخاصة يقع ضمن مسار تدريجي يبدأ منذ الأشهر الأولى، وتحديدًا في الشهر الرابع أو الخامس تقريبًا، ويستمر حتى يبلغ الطفل قرابة العامين والنصف، وضمن هذا المسار -الموصوف باستفاضة في الأدبيات التحليلية- يطوّر الطفل في داخله شعورًا واعيًا بكونه ذاتًا متمايزة عن العالم الموضوعي، وهذا الشعور ينتج عن نمو وظائف الأنا؛ كالإدراك، والتصوّر، والذاكرة، واختبار الواقع (Reality testing)، أي القدرة على التفريق بين العالم الداخلي للذات والعالم الخارجي، أما في البدء فيتصرف الرضيع وكأنه جزء من ذات الأم؛ امتدادًا لشعوره الأوليّ في داخل الرحم، حيث تندمج أناه وتتوحّد مع ذات أمه، ثم يشرع شيئًا فشيئًا في تبيّن الاختلاف بين ما هو داخل الذات وخارجها، ويظهر في سلوكه بعض الأفعال المميزة التي تمكّنه من استيعاب هذا الاختلاف، وذلك حين يقوم -مثلًا- باستكشافاته البصرية واللمسية لوجه أمه وجسدها، ويترسَّخ ذلك حين يبدأ الطفل بالحبو والتنقيب في البيئة المحيطة (Mahler et al, 1975. as cited in: Bohlander, 1995)، ومن دون تقدم هذا الوعي بالتفرّد أو الانفصال عن الآخرين يتعذّر على الطفل إدراك السر ومعناه.

أعود الآن إلى الإجابة؛ فقد رأى العديد من الباحثين والمحللين أن كتم الأفكار وحفظ المشاعر السريّة يولِّد شعورًا صحيًّا بالتمايز والتفرّد الإيجابي، بل يعتبر الكتمان عنصرًا حاسمًا في تطوير حدود الأنا، أو الشعور بالذات والهوية (Mordini, 2008)، وذلك من خلال تملُّك القدرة على فرز المعلومات، وحجب بعضها دون بعض؛ فإن نمو الانفصال النفسي تبدأ مع إدراك الطفل أنه يعرف شيئًا لا يعرفه الآخرون، فتطوُّر الاستقلالية الشخصية يمرُّ عبر القدرة على انتقاء المعلومات وكتمها، وإدراك المعرفة

السرية (Telia, 1992; Kelly & McKillop, 1996)، ويشير سيرج تيسيرون (Tisseron, 2008) إلى دلالة الكذبات الأولى، فربما يكون اكتشاف الطفل لإمكانية الكذب فاتحة لاستيعاب تفرُّده النفساني، ويثبت لديه أن والديه لا يمكنهما معرفة ما يخفيه في باطنه، ومن ثمَّ يتصوَّر ذاتيته الباطنية الخاصة التي تمكّنه من التفكير والتصرّف بمعزل عن عيون الآخرين ورقابتهم.

وإذا بلغ الطفل مرحلة الانتقال إلى المدرسة أو اعتياد الخروج من المنزل فمن المرجح أن تتضح له فرديته بنحو لا لبس فيه، ويكون بمقدوره حيازة الكثير من الأسرار من خارج المنزل، فضلًا عن تلك التي يحادث بها نفسه بعيدًا عن ملاحظة الآخرين، مما يؤكد شعوره بالهوية الخاصة ويرسّخ وعيه بذاته، كما يرى النفساني السويسري بول تورنييه (ت ١٩٨٦) في سياق تحليله لأهمية الأسرار الخاصة في مسار النمو النفسي الصحي، والذي يتحقق حين يتحرّر الطفل من الإلزام بالإفشاء؛ «فبقدر ما يكون [الطفل] حرًّا في كتم أسراره عن والديه؛ فإنه يحصّل الوعي بتمايزه عنهم، وبفرديته الخاصة». ويعزو تورنييه انزعاج الآباء من كتم أطفالهم للأسرار إلى عدم إدراكهم أهمية بناء التفرّد الإيجابي لأطفالهم، وكذلك الحال حين يمنع الآباء أطفالهم الأكبر سنًا من أن تكون لهم حياة خاصة؛ فإنهم يحرمونهم بذلك من أن ينشؤوا «متفرّدين» (Tournier, 1965, pp. 8-9, 20-22)، ويؤيده قول النفساني رونالد لانج (ت ١٩٨٩): «الطفل الذي لا يستطيع إخفاء سرّ، أو الذي لا يستطيع الكذب [...] لم يرسّخ قدرًا كاملًا من الاستقلال والهوية» (لانج، ٢٠٢٢ [١٩٦٠]، ص١٥١).

إن تملّك الأسرار يكرسّ من تمايز الذات (Differentiation of self) الذي يعدُّ جانبًا مهمًّا من جوانب التطور العاطفي والنفسي للمرء، وهو يمثل المفهوم الأساس في نظرية المعالج النفسي الأسري موري بوين (ت ١٩٩٠)، ويعني به القدرة على التمييز بين الأفكار والمشاعر في بنية العلاقات العاطفية؛ بحيث يكون الفرد قادرًا على الحفاظ على إحساسه بذاتيته وهويته الشخصية وأفكاره الخاصة وعواطفه؛ حين يكون مندمجًا في علاقة مقربة أو حميمية مع الآخرين (Kerr & Bowen, 1988)، ففي حالات الاتصال الشديد بين المقربين

يتلاشى هذا التمايز أو يضعف، وتختلّ حدود الأنا؛ كما يحدث عند التقارب الأسري المفرط بين الأم وابنتها مثلًا، بحيث تكاد تختفي الأسرار بينهما، فالأسرار -كما سنرى- تقوم بدور مهم في تشييد وضع الحدود بين الأشخاص (Kelly & McKillop, 1996)، فإذا تلاشت الأسرار الشخصية تعطّلت القدرة على النمو والتطوّر الذاتي، وربما يسهم هذا التقارب الزائد -من جهة أخرى- في اضطراب العلاقة وتأذّي أطرافها.

بهجة امتلاك الأسرار

لقد عبَّر العديد من الأطفال في دراسة كورسون وكولويل (Corson & Colwell, 2013) عن سعادتهم بالأسرار، عندما سُئلوا عن الشعور الذي تمنحه إياهم الأسرار، فقد أحبوا هذه «الخصوصية» الداخلية للسرّ.

ومع أن الأطفال في الدراسة لم يُسهبوا -كما يبدو- في تعليل هذا الشعور، إلا أن بإمكاننا مواصلة التعليل بالاستناد إلى التحليلات السابقة عن علاقة السرّ بالاستقلالية، والشعور بالهوية، والوعي بالتفرّد، بيد أن هذه المعاني التجريدية لا تكفي لتفسير الشعور الطفولي المبتهج بامتلاك سرّ.

وحين نواصل النظر في طبيعة التعاملات الطفولية مع السرّ سنكتشف أن الأطفال بمجرد إدراكهم معنى السرّ وأهميته فإنهم يستعملونه لمصالحهم الخاصة، ويوظفون الأسرار للتلاعب بالآخرين(٤) أو التأثير فيهم، ففي إحدى الدراسات وجد الباحثون أن

---

(٤) خلافًا للتعابير المألوفة عن «براءة الأطفال» كتب يحيى حقّي (ت ١٩٩٢) عن الحال الوحشية للطلبة في ساحة المدرسة، وشبهها بـ «باطن الغابة»، وقال بأن في الساحة أو «حوش المدرسة» استعراض لنوازع الخير والشر، «ولكن حوش المدرسة يشبه الفصل في خصلة واحدة، هي خلو الاثنين من الرحمة، بل نجد في الحوش أن قسوة الطفولة -التي يقال عنها أنها بريئة، ملائكية - أعتى من قسوة المعلم في الفصل!» (حقّي، ١٩٩١ [١٩٦٨]، ص٤٩). ومثل هذه الملاحظات ربما هي ما جعل عبدالرحمن شكري (ت ١٩٥٨) يكتب: «تحزنني رؤية علامات الشرّ على أوجه الأطفال والغلمان الصغار؛ فإنها -بالرغم من طهارة الطفولة- تلوح على أوجه الصغار، كما تلوح على أوجه الكبار، وأما الطهارة التي تُنسب إلى الطفولة، فهي عجز الطفل عن مواقعة كثير من الشرّ!» (شكري، ١٩٩٨ [١٩١٦]، ص٣٤).

الأطفال في عمر ثلاث سنوات كانوا قادرين على «إخفاء المعلومات على نحو استراتيجي عن الآخرين» للحصول على رغبة ما (Kelly, 2002)، وبالطبع تتطور هذه الأفعال مع التقدم في السن، وتمتزج مع الشعور بالقوة والإبهار وربما النفوذ، وهي مشاعر تصاحب تملّك الأسرار، وحين يصرّح طفل لآخر بأنه يعرف سرًا ولن يفشيه؛ يصبح المتلقي مهووسًا بمعرفة المخفي، ويستعمل كل ما يمكنه من ألوان الترغيب والترهيب والخداع للاطلاع عليه، فإذا قاوم الطفل الكتوم كل هذه المحاولات سيظل فخورًا بنفسه، وسيبقى مستمتعًا بتفوقه حتى عندما يفشيه لاحقًا، بل إن مشاعر التميز أو التفوق قد تدفع الطفل إلى اختلاق وجود سرّ ما، للتمتع بنحو بمثل هذه الآثار المبهرة (Tournier, 1965). وقد لاحظ أُمبرتو إيكو ذات مرة أن أفضل سرّ هو السرّ الخالي من المضمون، لأنه يستحيل هتكه، وهذا يؤكد الأهمية الاجتماعية للسرّ بغض النظر عن محتواه وماهيته (Brighenti, 2010). وإلى جانب الاستمتاع بنفوذ السرّ وإبهاره، فإن سعادة الطفل بالسرّ تنبع أيضًا من موقع السرّ في إدارة الصداقة، وتبادل الخصوصيات الحميمية مع المقرّبين (Corson & Colwell, 2013).

أسرار الصداقات الأولى

كما رأينا يعمل السرّ على تأكيد الحدود بين الإنسان والآخر، فقبل أن تتطور العلاقات التي يبنيها الطفل ترسم الأسرار حدودًا بينه وبين الآخرين (Flitner & Valtin, 1985)، وحين تظهر الصداقات في حياة الطفل تبرز الأسرار لتؤثر بقوة في إقامة الصداقة، وفي الحفاظ عليها، وربما أيضًا قطعها ونبذها.

فمنذ سن الخامسة يدرك الأطفال أن الأسرار تقال للأصدقاء حصريًا دون غيرهم، ويتوقعون أن الصديق سيكتم السرّ أيضًا، كما يكتمون هم أسراره، ويدرك الأطفال في هذه السن المبكرة أن تبادل الأسرار هي أقوى دلالة على الصداقة (Bedrov et al, 2021)، بل توصلت بعض الأبحاث إلى أن الأطفال الذين لم يجاوزوا الثلاث سنوات اختاروا الإفصاح عن أنفسهم لصديق مفضّل دون غيره! (Corson & Colwell, 2013).

وإن لم يفهم الأطفال الأصغر سنًّا دلالة تبادل السرّ على الصداقة، فهم -على الأقل- يتوقعون أن الناس يفصحون لأصدقائهم أكثر من غيرهم، أي أنهم يستنتجون -مع حداثة أسنانهم- دلالات الإفشاء الانتقائي للأسرار في العلاقات الاجتماعية (Liberman & Shaw, 2018).

الفضائح الطفولية

في قصة قصيرة عنوانها «توافه الحياة» حكى أنطون تشيخوف (ت ١٩٠٤) عن الطفل «أليوشا» وهو يخبر عشيق والدته بسرّ من أسرار الأسرة، بعد أن طلب الطفل منه كلمة شرف أن يكتم السرّ، فأعطاه إياها، ولكن ما إن عادت الأم إلى البيت حتى بادر العشيق بكل صفاقة بإفشاء السرّ الذي سمعه آنفًا، فشعر الطفل بالصدمة، وأخذ يرتجف ويتلجلج؛ «لم يكن يعرف من قبل أنه يوجد في هذه الدنيا -بالإضافة إلى الحلوى والشطائر- كثير من الأشياء الأخرى التي لا أسماء لها في لغة الأطفال» (تشيخوف، ٢٠٠٩ [١٨٨٦]، ١: ٢٦٥). لا يدرك الطفل شرور الناس بسهولة، ولا يستوعب كثيرًا من دوافع نزواتهم وحماقاتهم، أما الكبار فهم على علم -في معظم الأحيان- بأن الأسرار قد تُفشي لسبب أو لآخر كما سأبحث لاحقًا، فلا يرتجفون أو يتلجلجون حين يقع ذلك، وإنما ينتابهم الشعور بالغضب أو الحقد، أو ربما الاحتقار واللامبالاة.

وقد لاحظ الباحثون (Bedrov et al, 2021) أنه بالنسبة للأطفال في سن مبكرة نسبيًّا فإن إفشاء الصديق لأسرارهم لن يمرّ بسلام، بل سيؤثر في علاقتهم، ومع ذلك فلدى الأطفال في سن ٤ و ٥ سنوات استعداد لـ «الفضح» أو الإفشاء عن الخطأ ومخالفة القواعد التي يرتكبها البعض في السرّ، بخلاف الصبيان الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ٨ سنوات؛ فهم أقل استعدادًا للإفشاء في هذه الحالة، لمعرفتهم بالأذى الناجم عن ذلك، وحرصهم على الحفاظ على شعور الآخرين.

المراهقة بين الإفشاء والكتمان

الأدقّ في ظني أن نقول: «اليفاعة بين الإفشاء والكتمان»، لا لأن عبارة المراهقة لا تستقيم في اللغة، بل هي واردة في كلام العرب، وقد قال أهل العربية في ترتيب سنّ الإنسان: «فإذا كاد يبلغ الحلم أو بلغه؛ فهو يافع ومراهق» (الثعالبي، ١٤٢٠هـ، ص١٣٤)، وإنما لأن المراهقة أضحت مصطلحًا محملًا بدلالات متحيزة -مذمومة عادةً- ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتحولات الهوية الحداثية واضطراباتها في القرون المتأخرة (Baumeister, 1986)، فالمصطلح كما يُفهم في الاستعمال العام يتأسس على فرضيات أوروبية وغربية؛ كما أوضح ذلك العديد من الباحثين (انظر مثلًا: إبستين، ٢٠٢١ [٢٠٠٧]؛ ليلينفيلد ورفاقه، ٢٠١٣ [٢٠٠٩]).

تتبوأ الأسرار في سن اليفاعة مكانة رفيعة أكثر من ذي قبل؛ بسبب الرغبة المتزايدة بإنشاء صداقات حميمية في مرحلة المراهقة المبكرة، مما يفضي إلى زيادة تبادل الأسرار والمشاعر الخاصة والخبرات الشخصية (Buhrmester & Prager, 1995) كما هو ملاحظ، وهذا القرب والتشارك العميق يثري شعور الأصدقاء، ويقرّبهم إلى مرحلة النضج، ويمنحهم مباهج التواصل، وأفراح المودّة، فلا غَروَ أن أكثر الناس يعدّ حميمية الصحبة وأسرارها «من أعظم تجارب اليفاعة وأجملها» (Tournier, 1965, p. 35). وربما ترتبط بهجة الأسرار في هذه المرحلة بجِدّة التجربة عمومًا ولذة اكتشاف خفايا العالم؛ لأن «الرغبة في كشف الأسرار متجذّرة بعمق في الطبيعة البشرية؛ فالتعهد بالمشاركة في معارف سرّية محظورة على آخرين يُلهب حتى أقل الأذهان فضولًا» (جون شيدويك، بواسطة: إيكو، ٢٠٢٣ [٢٠١٦]، ص١٢٤).

وبالتوازي مع ارتفاع معادلات الإفشاء المتبادل بين الأصحاب يتراجع معدل إفصاح اليافع لوالديه، فقد رصدت ثلث الدراسات التي بحثت هذا الموضوع زيادة الكتمان في مرحلة اليفاعة (Buhrmester & Prager, 1995)، وهو موضوع يشغل الباحثين في هذا الحقل، نظرًا لآثاره التربوية، وخصوصية المرحلة وأهميتها التكوينية.

وهذا الكتمان يؤثر في علاقة اليافع مع الوالدين، فقد يخفي بعض أنشطته اليومية؛ ليظفر بمساحة خاصة بعيدًا عن إشراف الوالدَين، وتدخلاتهم المبغوضة، كما يسعى إلى تأكيد الاستقلالية عن والديه؛ فيخفي بعض أفكاره ومشاعره المهمة لئلا تستدعي هذه المشاعر دعم الوالدين ورعايتهم، فلم يعد طفلًا ضعيفًا، بل يمكنه تدبير شؤونه الخاصة بنفسه، فإن أفصح اليافع عن ذاته فهو ينحو إلى تأكيد ذاته واستقلاليته (السابق).

تعزِّز الأسرار والسرية في هذه المرحلة الاستقلالية العاطفية، وتدفع بتطور الإدراكات الداخلية؛ لأن كتم السر يستلزم من اليافع مراقبة أفكاره وأفعاله التي قد تشي بما يكتمه، كما أن عليه كبح الرغبة بالكشف عن الخفايا، ولذا رأى بعض الباحثين (Frijns et al, 2005) أن أسرار اليافع تقوّي قدرته على التنظيم الذاتي[٥]؛ لكون الإخفاء يستلزم ضبط الرغبة وتنظيم السلوك وإخضاع النوازع، وهذه القدرة على «التنظيم الذاتي» شديدة الأهمية للنمو النفسي الصحي، بل اعتبر عالم النفس الاجتماعي روي باوميستر وزملاؤه أن ضبط النفس رأس الفضائل؛ لأن معظم الفضائل تعود إليه (Baumeister et al, 1999).

ومن جهة أخرى أوضحت جُملة من الأبحاث المساوئ المحتملة لكتمان اليافع أسراره عن والديه، حيث تبين ارتباط هذا الكتمان ببعض الظواهر المكروهة، كالاكتئاب وتدنّي احترام الذات والسلوك المعادي للمجتمع والشعور بالوحدة والتوتر، وغيرها من المشاكل النفسية والاجتماعية، ولذا عُدَّت السرية خطرًا في مرحلة البلوغ وما قبلها (Laird et al, 2013).

وهذه المساوئ تستدعي التفسير والتعليل، لفهم الآليات التي تولّدها والظروف تنتجها، فقد يرجع السبب إلى المجهود النفسي والمعرفي الذي يتطلبه الكتمان، وسيأتي

---

(٥) أحيانًا تستعمل الأبحاث مصطلحي «ضبط النفس» (self-control) و«التنظيم الذاتي» (self-regulation) بالتبادل، ويذهب بعض المنظّرين إلى التفريق، فضبط النفس يعني: «التحكّم في الدوافع»، بينما يشير التنظيم الذاتي إلى معنى أخص، ويعني: «كيفية ضبط الذات للسلوك الشخصي طبقًا للغايات المرجوة، ووفقًا للمعايير اللازمة» (Baumeister et al, 1999).

لاحقًا نقاش أوسع لهذه الفكرة، والتفسير الأوضح يشير إلى أن الكتمان في هذه المرحلة الحسّاسة يُصعّب مهمة الوالدين في الرعاية، ويعرقل جهودهم في الدعم، فحرص اليافع على حماية صورته الذاتية قد تدفعه لستر الإخفاقات، وإخفاء المصاعب التي يقاسيها، مما يهدد سلامته النفسية والاجتماعية.

ثم إن كتمان الأسرار عن الوالدين يعكّر صفو الصلة القرابية، ويضعف الانتماء نحوهم، فالأسرار ترسم الحدود بين من يعرف ومن لا يعرف، وتُشعر صاحب السرّ بالانفصال عن المستهدف بالإخفاء، لا سيما أن التفاعل الشخصي مع الوالدين دائم ومتكرر، وهذا الكتمان في ظل هذا التواصل الكثيف يزرع بذور «الانفصال» المكروه عن الوالدين، ويفضي في نهاية المطاف إلى وقوع تلك التداعيات الرديئة على النفس والجسد (Frijns et al, 2005).

(٢)

الأسرار في العلوم النفسية المعاصرة

تهتم العلوم النفسية بفهم السلوك البشري، والتنقيب عن العمليات الداخلية التي تولّد هذا السلوك أو تؤثر فيه بأنحاء شتى، وإذا كان هذا صحيحًا فينبغي أن تكون دراسة الأسرار وفهمها من أولوياتها البحثية، أو على الأقل أن توليها اهتمامًا يتناسب مع موقعها المؤثر وشيوعها، فبحسب بعض التقديرات فإن الإنسان العادي يسمع في المتوسط أربعة أسرار في الأسبوع (Wismeijer, 2008)، كما أنه لا يكاد يخلو جوف إنسان من أسرار يخفيها عن أقرب الناس له فضلًا عن الأباعد، فقد أظهرت دراسة أجريت على عينة من طلاب الجامعة أن ٩٩٪ من العينة كانوا يخفون سرًا عن أحد أفراد أسرهم، ولذا لما شرعت أنيتا كيلي، المختصة بعلم نفس الأسرار، في إجراء دراساتها حول الأسرار كانت تسأل المشاركين في البدء سؤالًا معتادًا: هل تحتفظ بسرّ شخصي لم تخبر به أحدًا أو أخبرت به عددًا محدود جدًا من المقرّبين؟ ثم اكتشفت أن هذا السؤال ليس ضروريًا؛ لأنه تبيّن لها أن جميع المشاركين بشتى أصنافهم ومختلف أعمارهم ومستوى تعليمهم وطبقتهم الاقتصادية كان يجيبون بالإيجاب (Kelly, 2002).

ومع ذلك، فلم يكن اهتمام البحث النفسي متناسبًا مع أهمية الأسرار ومدى شيوعها، ولأجل ذلك نعى عالم النفس الاجتماعي كارل شيبي (Scheibe, 1979) الشحّ اللافت في دراسة موضوع الأسرار طوال المدة ما بين ١٩٣٠ وحتى ١٩٧٩ تقريبًا، وكتب في أواخر الثمانينيات أن تناول الأسرار لا يزال موضوعًا غير مطروق في الأدبيات النفسية، ويشمل هذا حتى أبحاث التحليل النفسي، وهنا تبدو «المفارقة» في كون المهنة -أعني التحليل النفسي- التي تتلقى «الأسرار» وتتعامل مع خفايا الذات ودهاليزها «ليس لديها -على ما يبدو- لتقوله عن الأسرار سوى النَّزر اليسير» (Zerbe, 2019).

لـم يسـتمر الأمر على هذا النحـو، بل حدثت جملة من التطـورات البحثية في الحقل النفسـي -لا سـيما في العقود الأربعة الأخيرة- كما سـنرى، ومن غير المسـتبعد أن هذه التطـورات العلمية تأثرت بالتحولات الثقافيـة والاجتماعية العامة، وأن بعض التطورات علـى الأقل ظهرت كاسـتجابة لارتباكات الخصوصية والحميميـة ونزاعات الحدود بين الفضاء العام والخاص في البلدان الغربية، ومع التسليم بكل هذه التطورات الحديثة يؤكد العديد من المختصين أن حقل البحث في الأسرار برغم كل ذلك لا يزال في بداياته.

تنقيبات فرويد وأتباعه

لعلـه ليـس من الاختزال المجحف أن نلخص البرنامج الرئيس للتحليل النفسـي بأنه دراسـة منظمـة للأسـرار البشـرية، مـع أن المحلل الأول سـيغموند فرويـد (ت ١٩٣٩) لم يكتـب أي أطروحـة منظمة حول مفهوم السـرية (May, 2016)، ومنـذ البداية حدد فرويد أطروحته في سـياق البحث عن آليات عمل الخفايا الباطنة، واسـتراتيجيات إخفائها عن الوعي وكبتها عن الآخرين، وقد استقرّ لاحقًا الاعتقاد بأن اكتشاف اللامَوعِيّ[٦] والولوج إلـى الطبقـات الأعمـق فـي البنيـة النفسـية همـا أسـس النظريـة التحليليـة (Cahiers de psychologie clinique, 2007)، فقد قرر فرويد أن معالجة الاضطرابات العصابية تستلزم كشـف المريض للمحلـل كلّ ما بداخله، فعلى المرضى -كما كتـب فرويد- أن يلتزموا بالصدق التام والإفصاح الكامل[٧]، ولا يخفوا أي شيء عن المحلل مهما كان مخزيًا أو محرجًـا (Baumann, 2014)[٨]؛ لأنه من خلال هذا الكشـف الاعترافي تظهر المكبوتات

(٦) أتابع في هذا الاستعمال المحلل النفسي ياسر الدباغ الذي أقترح مصطلحي (المَوعِيّ واللامَوعِيّ)، بدلاً عن الوعي واللاوعي، لكونها -كما يرى- أدقّ في وصف المراد، فالوعي وظيفة عقلية وليس جزءًا من العقل أو موضع فيه (الدباغ، ٢٠٢١).

(٧) يرى رونالد دي سوزا (De Sousa, 1994) أن فرويد حاول -أكثر من أي إنسان آخر- هدم الحاجز بين المجال العام والحياة الخاصة، كما حاول في الوقت نفسه أيضًا -للمفارقة- بذل قصارى جهده لمنع أي أحد من اكتشاف الخفايا الخاصة عن نفسه.

(٨) زعمت المحلِّلة النفسية آني رايش (ت ١٩٧١) أن اختيار مهنة التحليل النفسي تتحدد -جزئيًا على =

إلى النور، ويتسنى للمحلل التسلل إلى الخفايا اللاموعية لدى المريض، وإعادة تأويل خبرات المريض وتمثيل تجاربه على نحو يقرّبه من التعافي.

لم يخترع فرويد كل ذلك من العدم، بل كان على علم بتجربة جوزيف بروير (ت ١٩٢٥) في معالجة مريضة هستيرية تُدعى بيرثا بابنهايم (ت ١٩٣٦)، والتي تضمنت بعض الأساليب الكلامية التي قال بروير أنها خففت من الأعراض[٩]، حتى إن المريضة وصفت هذا العلاج بأنه «علاج بالكلام»، وسماه بروير «التنفيس» (catharsis)، وهو مصطلح شهير استعمله أرسطو حين تحدث عن التراجيديا أو المأساة الفنية وقال بأنها «تتضمن الرحمة والخوف لتُحدث تطهيرًا[١٠] لمثل هذه الانفعالات» (أرسطو، ١٩٩٣، ص٤٨)، فرأى بروير أن التنفيس يمكن أن يكون أسلوبًا علاجيًا لمساعدة المرضى في تذكّر التجارب المؤلمة وتفريغها للتخلّص منها، وبروير نفسه لم ينفرد باختراع هذه الفكرة، ففي الفترة نفسها كان جاكوب بيرنيز (ت ١٨٨١) -وهو عم مارثا بيرنيز زوجة فرويد لاحقًا- يعكف على دراسة المفهوم الأرسطي للتنفيس الدرامي، وكان لأبحاثه صدى مهم حيث تشير بعض الدراسات أنه بحلول عام ١٨٨٠ كان قد نُشر نحو سبعين نصًا باللغة الألمانية حول «التنفيس» تأثُّرًا بأفكار بيرنيز، وتضاعف هذا العدد بحلول عام ١٨٩٠ (Sulloway, 1979; Tisseron, 1996).

وهكذا كانت الأجواء الثقافية والعلمية قد تهيأت لإعادة إنتاج مفهوم «التنفيس» الأرسطي بما يتجاوز حدود المسرح والفن، لتظهر هذه «النسخة الطبية» من نظرية التنفيس، التي تنظر إليه على أنه علاج مُجدي وتقنية تعافي (Taylor, 2009)، وفي هذا السياق طوّر فرويد أفكاره التحليلية لاحقًا.

= الأقل- من خلال مدى فضول المرء لمعرفة أسرار الناس، بما في ذلك أسرارهم الجنسية! (نقلًا عن: Taylor, 2009)، وهذا -كما ترى- فيه الكثير من المجازفة، ولكني أوردته لدلالاته فيما يخص مركزية الأسرار في العملية التحليلية.

(٩) تعرضت بيرثا لانتكاسات، ولم يكن العلاج المذكور ناجحًا على أية حال كما أقرّ بروير نفسه.

(١٠) في الأصل يستعمل مصطلح (catharsis) «كاثارسيس»، وقد كثرت تأويلات هذا المصطلح ودلالاته، ومن أشهرها التنفيس والتطهير.

وعند المقارنة بين «التنفيس» عند أرسطو وفرويد سنجد أن تصور أرسطو يدور حول تجربة الجمهور الذي يتابع مشهدًا عامًا (المسرحية)، أما لدى فرويد فالجمهور والممثل هما الشخص ذاته، ومن جهة أخرى لا يطرح أرسطو أي معيار للحكم على ماهية العواطف التي تحتاج إلى تفريغ، وكذلك بروير كما يبدو، أما فرويد فهو يشير إلى نوع معين من المشاعر، وهي المشاعر المقموعة والمكبوتة وفقًا لمعايير معينة (Rieff, 1959)، ففرويد وجَّه جانبًا كبيرًا من اهتمامه إلى فهم بنية المشاعر الخفية والمكتومة والسرّية أو تفكيكها، ولذا يمكن القول بأن «هناك سرّ يقبع دومًا خلف كل اعتلال نفسي» (Goldberg, 2002)، وذلك على غرار مقولة النفساني الأمريكي وليام وايت (ت ١٩٣٧) «هناك سرّ يقبع خلف كل جريمة». ومن هنا يُشبّه البعض عمل المحلل النفسي بأنه أقرب لعمل «المحقق» الجنائي، فهو ينقِّب عن الخفايا، ويحدِّق خلف الستور المرخاة وفيما وراء الحجب، ويجمع القرائن، لكي يصل إلى تقديم سرد متماسك يكشف عن احتياجات المريض ورغباته ونواياه، وموجبات سقمه.

إذًا، تعوّل الفرضيات المؤسِّسة للخطاب التحليلي على الأهمية القصوى للتكشّف الباطني، و«الاعتراف» الطوعي للمريض، وكما يقول الطبيب النفسي الكندي سيدني جورارد (ت ١٩٧٤): «لا يمكن لأي إنسان أن يعرف نفسه إلا نتيجة للكشف عن نفسه لشخص آخر؛ هذا هو الدرس الذي تعلمناه من مجال العلاج النفسي» (Jourard, 1964, p. 5)؛ لأنه «لا أحد يكتشف ذاته في العزلة» (Tournier, 1965, p. 34). فـ«الاعتراف» طريق المعرفة؛ ومن ثمَّ الشفاء والتعافي.

ومع ذلك؛ فقد أدرك فرويد منذ وقت مبكر أن الكشف الجذري عن الذات يكاد يكون متعذّرًا، وأن الإفصاح الكامل بالغ العُسر (Baumann, 2014)، وأن الإفشاء -خلافًا لما قد يُتوهّم- سلوك مركّب ومعقّد، فضلًا عن أن تداعي الخواطر والأفكار واستدعاءات اللاموعي بمجردها لا تعالج بمجردها ولا تكفي للشفاء، بل قد تفاقم المشكلة وتعيد تنشيط الصدمات والتجارب المؤلمة (Taylor, 2009)[11]، مع ما يحفّ بالإفصاح من

---

(١١) ومع ذلك، فإن المفهوم التحليلي الساذج عن «العلاج بالكلام» -كما نبهت كلوي تايلور (Taylor, 2009)- لا يزال مؤثرًا في الثقافة الشعبية وعلم النفس الشعبي حتى الآن.

مزعجات ممضّة ومؤذية، حتى أن أبرز رواد التبشير بمنافع الإفصاح الذاتي -كما سيأتي- وهو سيدني جورارد قال بأنه لا توجد تجربة أكثر إفزاعًا وترويعًا من الكشف عن الذات أمام شخص ذو مكانة! (Jourard, 1964)، وهذه ملاحظة مهمة ربما أعود إليها لاحقًا.

ولذلك سرعان ما شرع فرويد بمناقشة هذه المشكلات التي تهدد كفاءة العملية العلاجية، وتعيق تحقيق نتائجه المرجوّة، وأولى اهتمامًا خاصًا بآليات الدفاع والمقاومة، وظواهر الإنقال والإنقال المقابل(١٢)، انطلاقًا من اعتقاده وملاحظاته بشأن بنية الذات الباطنة التي رأى أنها «تقاوم» كشف الواقع بطبيعتها، وتتمنّع عن «قول كل شيء»، معرقلة بذلك الطريق نحو معرفة المكبوت اللاموعي؛ لأن «الذات هي موضوع العمليات التي تشكّلها [وتمثّل] واقعها، ولكنها لا تريد ولا تستطيع أن تعرف عنها شيئًا، وهذا ما يجعلها تقاوم التحليل النفسي، الذي يكشف للذات عن هذه الهوة السحيقة بين واقعها المتخيّل ومعرفتها بنفسها» (أسون، ٢٠٠٥، ص٧٨ بتصرف).

ومن جهة أخرى، فإن ذات المريض تكرر نماذج من علاقتها أثناء الطفولة بالوالدين و«تنقلها» إلى غرفة التحليل، فتحوّل بعض المشاعر والوجدانيات نحو ذات المحلل، ورأى فرويد أن هاتان الظاهرتان (المقاومة والإنقال) تلازم كل عملية تواصل بشري عادي (السابق)، ولذلك فإن عمل المحلل الفعلي لا يتوجه عادةً إلى ظواهر «الاعتراف» أو سرد المريض، بقدر ما يتوجّه بالأساس إلى «مقاومة» الاعتراف؛ لأن «الواقع» النفساني يقبع هناك في تلك المواضع «السريّة» الخاضعة للرقابة، والتي تحاول العملية التحليلية التعبير عنها.

وقد عبّر عن هذا المعنى الروائي الروسي فيودور دوستويفسكي (ت ١٨٨١) بقوله:

> «إن من بين الذكريات التي يختزنها كلٌّ منّا، ذكريات لا نرويها إلا لأصدقائنا، وإن بينها ذكريات أخرى لا نعترف بها حتى لأصدقائنا، ولا نردّدها إلا على أنفسنا، بل ولا

---

(١٢) المقصود بالإنقال (Transference) وعكسه: العملية التي تتجسد عبرها رغبات المريض اللاموعية في العلاقة العلاجية مع المحلل (الإنقال أو التحويل)، وتأثير هذه الرغبات على الشعور اللاموعي لدى المحلل (الإنقال المقابل (Countertransference) أو التحويل المضاد).

نردّدها على أنفسنا إلا سرًّا، ولكن هناك ذكريات أخرى يرفض الإنسان حتى أن يعترف بها لنفسه، وكل إنسان شريف أمين قد اختزن أثناء حياته قدرًا كافيًا من هذا النوع الأخير من الذكريات، حتى ليمكنني أن أقول إن عدد هذه الذكريات يكون على قدر ما يتصف به الإنسان من الشرف والأمانة»[١٣] (دوستويفسكي، ١٩٨٥ [١٨٦٤]، ج٦ ص٧١ بتصرف).

وقد صرَّح فرويد نفسه في أواخر حياته أنه أخذ أفكاره من الروائيين الروس خاصة دوستويفسكي (انظر: روزن، ٢٠١٩ [١٩٧٥]، ص٢٥٢). ونتيجة لتعقيدات آليات المقاومة والإنقال توصل فرويد أخيرًا إلى أنه لا توجد حقيقة نهائية في هذه العملية العويصة، فالتحليل النفسي لا ينتهي بحكم طبيعته؛ لأن ديناميكية الإنقال والمقاومة تنتج دومًا مادة جديدة كل مرة مما يستدعي مواصلة العمل (Brooks, 2000).

ومنذ وفاة فرويد جرت في نهر التحليل النفسي ونظرياته مياه كثيرة[١٤]، وشارك العديد من المحللين والمنظِّرين في اقتراح تطويرات مهمة في تقنيات التحليل والعلاج وتطبيقها، وظهور التحوّل النسبي في موقع المحلل، فبدلًا من عدِّه الخبير الوحيد في غرفة العلاج، والمخوّل الحصري لمراقبة ديناميكيات المريض أو طبيعة الإنقال وتفسيرها؛ أضحى المحلل جزءًا من نظام تشاركي مع المريض، حيث يساهمان معًا في إنشاء المعنى، وملاحظة دلالاته ومراقبة مساراته، فقد أصبحت طبيعة الاتصال بين «المشاركين في العلاج» تحظى بأهمية خاصة في الممارسة العلاجية الأحدث (Farber, 2006).

والأهم من ذلك فيما يخص البحث هنا الإشارة إلى التغيّر الطارئ على طبيعة الإفصاح أو الاعتراف، حيث أن تفشّي «الثقافة الاعترافية» في حقبة ما بعد فرويد -كما سنرى- انعكس على وعي المريض والمحلل حيال موضوع «الاعتراف»، حيث زاد التركيز في المعالجة على القضايا الشخصية، وأضحى المريض أيضًا ينتظر من المعالج

(١٣) لاحظتُ أنه في ترجمة أخرى ورد: «كلما ازداد الإنسان تخلقًا، زاد عدد هذه الأشياء في ذهنه!» (ديستويفسكي، ٢٠١٧ [١٨٦٤]، ص٦٧)، وهو معنى مناقض للترجمة الأخرى كما ترى، لذا استفسرت من الأستاذ يوسف نبيل (المترجم القدير عن الروسية)، فأفادني بأن المثبت أعلاه هي الترجمة الأدقّ.

(١٤) للاطلاع على نبذة أولية من النسخة الأحدث لأسس التحليل النفسي المعاصر انظر: (Shedler, 2022).

نفسـه أن يفصح له عن ذاته، بعد أن كان الأمر من محظورات المعالجة المعروفة، وهذا الإفصاح من الطبيب لا يقتصر على الاتجاه التحليلي في العلاج، بل تسرّب إلى كثير من المـدارس العلاجيـة الأخـرى، ولا يـزال الجـدل قائمًا حـول حـدود إفصـاح المحلل أو المعالـج، ودور الإفصـاح فـي تسـهيل العمليـة العلاجيـة أو إفسـادها (Farber, 2006; Bloomgarden & Mennuti 2009; Audeta & Everall, 2010).

وبرغـم كل هـذه التغيرات الكثيرة -التي كانت سـتفاجئ فرويـد بلا ريب، وربما تثير غضبه المعهود على من يفارق طريقته- واصل الكشف عن الذات والإفصاح المنهجي الحفاظ على مكانته الأثيرة «في قلب العلاج» التحليلي إلى الآن (Baumann, 2014)، بل لا يزال الكشـف عن الذات يعدّ جانبًا حيويًا من العلاج النفسـي في الاتجاهات النفسـية الأخرى، كما في العلاج المعرفي أو العلاج المعرفي السلوكي، والتي لا تهتم بالتنقيب عن ذاكرة الطفولة، أو استنباط دلالات خفية من سرد المريض المستفيض، وإنما تعتني بإعادة تنظيم التصورات عن الذات والواقع والمستقبل، وتصحيح التشوهات المعرفية، وتطويـر اسـتراتيجيات تعالـج مشـاكل المريـض الحاليـة، وبالطبـع فالإفصـاح في هذه الطريقـة العلاجية -بالمقارنة مع العلاج التحليلي- أضيق مجالًا (يسـتهدف مشـكلات معينة)، وأقل عمقًا (فحص محدود نسبيًا للمسببات والدوافع الخفية).

ويرى بعض الباحثين أن الشـعبية التي تحظى بها هذه المعالَجات الأحدث تشير إلى أن المرضـى يفضّلـون تخفيـف آلامهـم «بطـرق أخـرى غير الكشـف عـن البواطن التي تعرضـت للقمع أو النسـيان أو الإخفاء»، وهو السـبب نفسـه الذي يفسّـر -ولـو جزئيًا- شعبية الأدوية المضادة للاكتئاب (Farber, 2006)، حيث لا يفترض أن يخضع المريض لتلك التجربة الاعترافية «المروِّعة».

الذات الشفّافة

إذا تجاوزنـا الأطروحـات النظريـة التحليليـة -الفرويدية وما بعدهـا- وألقينا الضوء علـى الأبحـاث في حقل علم النفس الاجتماعي سـنرى أن الأدبيات النفسـية في العقود الأخيرة حول الأسرار والسرية تتجه في معظمها إلى مسارين أساسيين، الأول: الأبحاث

التي تدرس آثار كتمان الأسرار على الصحة النفسية والجسدية، والثاني: الأبحاث التي تفحص العمليات المعرفية التي يتكون ضمنها السرّ بداخل الإنسان (Wismeijer, 2008)، وفيما يلي أستعرض باقتضاب بعض المنعطفات البارزة في هذين المسارين.

تعتبر دراسة عالم النفس الاجتماعي كورت لوين (ت ١٩٤٨) حول الإفصاح عن الذات من أقدم الدراسات التي تشير إليها المصادر، وكان لوين يهوديًا ألمانيًا درس علم النفس في برلين، ثم هاجر مع صعود النازية عام ١٩٣٣ إلى الولايات المتحدة، وهناك أجرى أبحاثه حول الموضوع، ووجد أن الأمريكيين أكثر انفتاحًا واستعدادًا للبوح بمخاوفهم للغرباء بالمقارنة مع الألمان (Farber, 2006).

ولكن الانطلاقة الأبرز كانت مع أعمال النفساني سيدني جورارد الذي كان رائدًا للدراسات المعاصرة في هذا الحقل، فقد استرعى نظره أن كثيرًا من المرضى الذي حضروا للعلاج في عيادته النفسية تحدثوا إليه عن خفايا نفوسهم أكثر من أي إنسان آخر على الإطلاق، وكثيرًا منهم كان يقول له: «أنت أول إنسان أصدقه تمام الصدق» (Jourard, 1964, p. iv)، وكان هذا محيرًا في أول الأمر بالنسبة له، لكن سرعان ما أصبح جورارد مفتونًا بهذه الظاهرة «الإفصاح»، ومشغولًا بتحليل أبعادها المختلفة، وأخذ منذ عام ١٩٥٧ وطوال السنوات اللاحقة يحثّ مرضاه على «الكشف» عن أنفسهم، وكان يراقب نوبات الحرج والرهبة التي تنتابهم -كما يصف- حين يبوحون بأسرارهم بحضرته، كما يرصد شعورهم الملحوظ بالارتياح في أعقاب ذلك، وكان يرى أن هدف المعالج النفسي هو مساعدة المريض على «العيش الأصيل»، وتقديم الذات للآخرين كما هي بلا تحريف أو تزييف أو إخفاء؛ لأن كتم الذات عن الناس يقطع صلة صاحبها بها، وهذا الانقطاع هو سبب الأمراض والاضطرابات المختلفة، وذكر بأن من السمات الواضحة في المصابين بالأدواء العصابية والذهانية نزوعهم نحو إخفاء أفكارهم ومشاعرهم، وتساءل نتيجة لذلك هل بالفعل أن الإصابة بالمرض النفسي سببها عدم الكشف الصادق عن الذات للآخرين؟

وللإجابة عن هذا السؤال سعى عام ١٩٥٨ مع بعض زملائه لإعداد دراسة استكشافية، وصاغوا «استبيان الإفصاح عن الذات»، بغرض إثبات أن الإفصاح عن الذات أمر يمكن

إخضاعه للقياس المنهجي، وتضمن الاستبيان ٦٠ موضوعًا موزعة على ٦ جوانب، كل جانب يندرج تحته ١٠ موضوعات فرعية، والجوانب هي: (١) المواقف والآراء: ويتضمن موضوعات من قبيل الآراء الدينية، والسياسية، والموقف من الشيوعية (كان هذا أمرًا مهمًّا في تلك الحقبة)، ومعايير الجمال، وما يعُدُّه المرء جذّابًا في النساء، ومعايير الأخلاق الجنسية. (٢) الأذواق والاهتمامات: ويتضمن تفضيلات الطعام والشراب والموسيقى ونوع الكتب والهوايات ونحوها. (٣) العمل (أو الدراسة): ويتضمن إيجابيات العمل أو الوظيفة وسلبياتها، ونقاط القوة والضعف، والشعور تجاه التخصص، والطموحات في العمل/ الدراسة، وما إلى ذلك. (٤) الشؤون المالية: ويضمن مستوى الدخل، والديون، والادخار، وممارسات القمار ونحوها، وسياسات الإنفاق الشخصي، وما أشبه ذلك. (٥) نمط الشخصية: ويتضمن تصور المرء عن ما يحب وما يكره في شخصيته وطباعه، ومشاعره التي يتعذر عليه التعبير عنها أو السيطرة عليها، وكيف يحصل الإشباع الجنسي، وميوله الشاذة أو المستقيمة، وما إذا كان هناك ما يُشعره بالخزي في هذا الشأن، ومدى اهتمام الجنس الآخر به، وما يثير غضبه أو قلقه أو اكتئابه، وما يشعره بالانكسار أو الفخر... إلخ. وأخيرًا (٦) شؤون الجسد، وتشمل المشاعر تجاه مظهر الوجه والشعر وسائر الأعضاء، والمخاوف حيالها، والمشاكل الصحية الظاهرة والباطنة، ومدى العناية بالصحة ورعايتها، وكفاءة الأداء الجنسي وغيره.

وكل هذه الجوانب تعرض على الفرد ويطلب منه تصنيف هذه الموضوعات إلى: (لم أخبر بها أي إنسان)، أو (تحدثت عنها لإنسان بنحو عام)، أو (أخبرت بها إنسانًا بالتفصيل)، أو (تحدثت عنها ولكني كذبتُ وزيّفتُ الحقيقة) (Jourard & Lasakow, 1958).

وكان هذا الجهد في التصنيف يهدف إلى بناء قياس معتبر للعلاقة بين درجة الإفصاح والاضطرابات النفسية المختلفة، وقد جمع نتائج أبحاثه في هذا الصدد في كتابه **الذات الشفافة** (*The Transparent Self*) الذي نشره عام ١٩٦٤، وصكّ المصطلح الأبرز في هذا السياق وهو مصطلح الكشف عن الذات (self-disclosure)، الذي حرص على جعله

مصطلحًا وصفيًا محايدًا، وهو يعني به: الإفصاح عن المعلومات الشخصية للآخرين (وتشمل الأفكار والمشاعر والتجارب)، وقد حظي هذا المصطلح بعناية الباحثين على الفور، وفي عام ١٩٧٠ بلغ عدد دراسات الحقل أكثر من ١٠٠ دراسة تتناول « الكشف عن الذات»، والعديد منها اعتمد على أبحاث سيدني جورارد (Jourard, 1971).

وعند فحصها لاحظ باري فاربر (Farber, 2006) أن نظرية جورارد تقع في مساحة مشتركة بين تقاطعات علم النفس الاجتماعي (كيف نقدم أنفسنا للآخرين؟)، وعلم النفس الإكلينيكي (كيف نتواصل مع الآخرين وما عواقب ذلك على الصحة العقلية؟)، وعلم النفس الوجودي (ما معنى الحياة الحقيقية والأصيلة؟).

لن أتعجّب لو بدت أطروحة جورارد وأفكاره كالبدهية بالنسبة للقارئ الآن، مع أنها لم تكن كذلك في الخمسينيات والستينيات، وسنرى لاحقًا أن هذه الأفكار لم تكن سوى لبنة في جدار كبير شُيّد طيلة العقود التالية في حقبة ما بعد الحرب العالمية الثانية، والتي أفضت إلى تطبيع الانكشاف العام، على النحو الذي نراه حاليًا.

التبشير بمنافع البوح بالصدمات

بعد الدكتور جورارد يأتي عالم النفس الاجتماعي جيمس بينيبيكر بوصفه الباحث الأكثر تأثيرًا في سياق أبحاث الكشف عن الذات، وخلافًا لجورارد فقد بدأ اهتمام بينبيكر بهذا الموضوع مصادفةً، ولهذه المصادفة حكاية، ففي مطلع الثمانينيات كان بينيبيكر مشغولًا بدراسة علم نفس الأعراض الجسدية، ونشَر ما توصل إليه في كتاب (Pennebaker, 1982)، وفي أوائل نوفمبر/ تشرين الثاني من عام ١٩٨٣ طلب بينبيكر الإذن بالاطلاع على ملفات الطب الشرعي في المدينة التي يسكنها، وجمع بعض البيانات عن حالات الانتحار والوفيات غير المعتادة، وأعدَّ قائمة بأسماء أزواج أو زوجات المنتحرين أو نحوهم، ثم أرسل إليهم جميعًا بالبريد رسالة مفادها أنه بصدد إجراء بحث علمي عن كيفية تعامل الناس مع الصدمات، وأرفق بالرسالة حزمة أسئلة تقع في صفحتين، وكان يريد معرفة إلى أي مدى تداول زوج المنتحر ما جرى مع أصدقائه أو صديقاتها، وشملت الأسئلة طلب الإفادة حول الحالة الصحية قبل الحادثة وبعدها.

وحين وصلت الإجابات تبين أنها تشير إلى ما توقّعه بينبيكر ومساعده فقد تردَّت الحالة الصحية -نسبيًا- لمن ابتُلي بفقد الزوج، ولكن الملاحظة التي دفعت بينبيكر إلى مسار آخر لم يكن يخطط له أنه لاحظ ارتباط قلة عدد من تحدث معهم المصاب بالفقد بزيادة مشكلاته الصحية، بينما الذين أفادوا بأنهم تحدثوا حول واقعة الفقد كانوا أصحّ أبدانًا، ولأن دراسة بينيبيكر لم تكن عن الأسرار، بل عن التأقلم أو التكيّف؛ رأى أن البوح أو التحدث عن المشاعر الذاتية يساعد في التأقلم مع الصدمات أكثر من الكتمان أو الصمت، كما لاحظ أيضًا أن الذين تحدثوا وناقشوا الأمر مع أصحابهم تقلّص انشغالهم الذهني بالموت والفقد (Slepian, 2022b).

كانت هذه النتيجة لافتة في حينها وجذبت انتباه الكثيرين، وهذا ما دفع بينيبيكر إلى مواصلة البحث والتنقيب، فأجرى بحثًا استطلاعيًا عن علاقة النمو والشخصية والظروف بإبلاغات الأشخاص عن أعراضهم الجسدية، وتضمن الاستطلاع قرابة ٨٠ سؤالًا، أجاب عليها نحو ٨٠٠ طالبًا. وفي أثناء إعداد الأسئلة اقترح أحد تلاميذ بينيبيكر -بدون سبب كما يقول- إضافة السؤال التالي: «قبل بلوغك سن ١٧ عامًا؛ هل مررت بتجربة جنسية مؤلمة؟»، وتبين لاحقًا أن هذا هو السؤال الأهم بين كل الأسئلة الأخرى.

وكانت الإجابات مثيرة للاهتمام؛ «لقد غيّرت الإجابات على هذا السؤال مسيرتي المهنية»؛ هكذا قال بينيبيكر في وقت لاحق، فقد أجاب ١٥٪ تقريبًا من الطلاب بـ «نعم» على هذا السؤال، وتبين أن من أفاد بالإيجاب كانوا يعانون من معدلات أعراض مرضيّة جسدية أعلى بكثير ممن أجاب بالنفي، كما أن الإجابة بـ «نعم» ارتبطت أيضًا بمعدل زيارات أعلى للطبيب، ولكن لم يكن هذا كافيًا لاستنباط نتائج علمية موثوقة، بل كان لابد من مواصلة البحث لاكتشاف تفسير أدقّ لهذه النتائج، وقد اعتبر بينيبيكر -في نهاية المطاف- أن التعرّض لصدمة جنسية ليس هو علّة المتاعب في حد ذاته، بل إبقاء هذه الصدمة طيّ الكتمان هو السبب.

و قاده هذا التفسير إلى دراسة تأثيرات ما يسمى الكتابة التعبيرية، وهي الكتابة التي يعبّر فيها الكاتب عن مشاعره وأحاسيسه وأفكاره الشخصية؛ لأنه توقّع أنه إذا صحّ أن

الكتمان ضارٌّ بالصحة النفسية والجسدية فينبغي أن يكون الإفصاح و«التعبير» عن الصدمات مفيدًا لهما، وبالفعل شرع في تصميم بعض الدراسات لفحص هذه الفرضيات، ففي دراسته بمعاونة إحدى الباحثات (Pennebaker & Beall, 1986) طلب من قسم من عينة الدراسة الإفصاح كتابةً عن حدث شخصي مؤلم لمدة ١٥ دقيقة على مدى أربعة أيام متوالية، وأخضع أفراد هذه العينة للفحص الطبي خلال هذه الأيام، ثم تابعت الدراسة حالتهم الصحية على مدى الأشهر الستة التالية، وكانت النتيجة أن أفراد العينة الذين أفصحوا عن الأحداث المؤلمة كانوا أقل زيارة للمراكز الصحية من الآخرين، وكانت هذه أول دراسة تجريبية حول «الكتابة التعبيرية»، وأحدثت ضجة واسعة، وأثارت الكثير من الجدل، وقد أقرَّ بينيبيكر فيما بعد بأنها «دراسة ضعيفة للغاية»، وربما كان هذا ما دفع بينيبيكر إلى القيام بدراسة مشابهة (Pennebaker et al, 1988)، إلا أنها أيضًا لم تكن حاسمة للجدل، وحاول آخرون تكرار النتائج إلا أن محاولاتهم كثيرًا ما عادت بخفَّيّ حنين.

وعلى كل حال؛ فقد سيطرت أعمال بينيبيكر طوال العقدين التاليين على حقل الإفصاح عن الذات (Farber, 2006)، وشاعت نتائجه الأولية التي تربط بين النزوع إلى كتم الأسرار ومجموعة من الأمراض والاضطرابات كالاكتئاب والقلق ونحوها، واقتراحه الشهير بأن الإفشاء الكتابي عن هذه الأسرار الصادمة يمكن أن يسهم في تخفيف هذه الأعراض.

ثم تطورت أبحاث هذا الحقل وتزايدت، حتى بلغت في عام ٢٠١٦ أكثر من ١٠٠ دراسة، والنتيجة الأهم في هذا الحقل هو التحوّل الملحوظ في اتجاه الأبحاث، حيث تجافت عن «نموذج التثبيط» الذي يقوم على فرضية أن فوائد «التعبير» الكتابي عن الصدمات سببها التنفيس والكشف عن الذات، لخطورة كتمان المشاعر والتثبيط الداخلي للأفكار على النفس والبدن، باعتبار أن الإخفاء القصدي للسرّ المؤلم يستهلك الكثير من طاقة النفس والجسد (قال بينيبيكر نفسه: «ما زلتُ أحبّ هذه النظرية حتى اليوم، مع أني لم أجد أي دليل يؤيِّدها!»)، لتتجه بوصلة الأبحاث -حتى أبحاث بينيبيكر نفسه- إلى

نموذج تفسيري مختلف وهو «النموذج المعرفي» الذي يدرس تأثيرات الكتابة التعبيرية الإيجابية على الإدراك والوعي والتصورات وما إلى ذلك (Pennebaker, 2018).

وهذا التحول من نموذج التحليل الكلاسيكي إلى النموذج المعرفي يعدّ عينة جزئية من سياق الانتقال الشامل من هيمنة فرضيات التحليل النفسي في العلوم النفسية والثقافة الغربية ككل في القرن العشرين، إلى صعود نموذج علوم الأعصاب والعلوم الإدراكية الذي يهيمن حاليًا على معظم العلوم النفسية والسلوكية والثقافة الغربية عمومًا في القرن الحادي والعشرين (Ehrenberg, 2020 [2018])[١٥].

وقد اعترف بينيبيكر وزميله جاشوا سميث مؤخرًا في (Pennebaker & Smyth, 2016) بأن التنفيس عن الصدمات المؤلمة بالكتابة عنها قد يؤدي إلى مفاقمة الأعراض المكروهة، كما أن لحظة الكتابة نفسها عن الصدمات كانت بالغة الصعوبة، وربما مؤلمة للغاية، والأهم أن الأبحاث اللاحقة رصدت طبيعة التأثير اللافت لهذا اللون من الكتابة، والمتمثل في زيادة تبصّر الكاتب بموضوع الصدمة أو الألم؛ لأن الكتابة تساعد المرء على تنظيم الفهم وترتيب الأفكار حيال ما جرى، وتتيح له فرصة سَبك قصة متماسكة وسردية ذات مغزى، فقد وُجد أن بناء السرد عن الصدمات أو الآلام الشخصية ينطوي على فوائد مهمة، ففي إحدى الدراسات طُلب من أكثر من ١٠٠ طالب التعبير عن أعمق أفكارهم ومشاعرهم حول الواقعة الأكثر إيلامًا وصدمةً في حياتهم، أو إنشاء نص محايد عنها، ثم طُلب من مجموعة من عينة الدراسة الكتابة بأسلوب سردي، أي صياغة تعبيرهم على نحو شبيه بالقصص، لها بداية وعقدة ونهاية، وطُلب من مجموعة أخرى الكتابة على هيئة نقاط، بلا ترتيب سردي أو زمني، وظهرت النتيجة أن المجموعة التي انتهجت السرد هي التي أظهرت علامات تحسّن صحي (السابق).

ومؤخرًا قارنت بعض الأبحاث (Fioretti & Smorti, 2015; Fioretti & Smorti, 2016) بين الذكريات الشخصية والمشاعر المرتبطة بها والسردية الذاتية للذكرى نفسها، لأجل

---

(١٥) بحسب إهرنبيرغ فإن السلطة الحاسمة لعلوم الأعصاب المعرفية في تفسير السلوك البشري وفهمه تنبثق عن توافقها مع القيم الحداثية الفردانية، والأفكار الاجتماعية عن الذات والاستقلالية الفردية.

معرفة تأثير السرد في المشاعر، حيث طُلب من عينة إحدى الدراسات الإشارة إلى ذكرى مهمة في حياتهم وما أحاط بها من مشاعر، ثم طُلب من العينة سرد الذكرى ومشاعرها على جهة التفصيل، وتبين أن «السرد بمجرده جعل الذكريات أكثر ثراءً وتعقيدًا» ووضوحًا، كما قد يسهم السرد في التأثير على اتجاه المشاعر أو حدَّتها أو معناها ودلالتها، وهذا مما قد يفسّر التحسن الصحي المذكور في الدراسة السابقة.

وفي المقابل فإن الصمت حيال المؤرِّقات يقلل من فرص فهمها، وإذا لم يتمكن المرء من شرح تجربة شخصية خاضها لإنسان آخر؛ فربما يكون السبب أنه لم يستوعبها أو لم يدركها بالفعل، ودور الكتابة هنا تسهيل ترجمة التجربة إلى لغة واضحة، وهذه الكتابة/ الترجمة قد تغيّر طريقة إدراك التجربة على نحوٍ جذريّ، فعندما يُحوِّل الإنسان الصورة الذهنية إلى كلمات فهو يحوّل طريقة تمثيل تلك الصورة بداخله، ويبدِّل شكل تمثيلها في الذاكرة والوعي، وقد أثبت ذلك أحد الباحثين عبر تجربة بارعة، حيث عرض على مجموعة من الطلاب صورًا لوجوه آدمية، وطلب منهم حفظ تفاصيلها، ثم طلب منهم وصف بعض الصور دون بعض، وكانت النتيجة أن الطلاب تذكروا الصور التي لم توصف بنحو أفضل من تذكّرهم للصور الموصوفة بالكلمات، واستنبط الباحث أن «ترجمة» الصورة إلى لغة أدى إلى حدوث نوع من التحلّل أو التغيّر في الذاكرة، مما صعّب استرجاعها في أذهانهم (بواسطة: Pennebaker & Smyth, 2016)، وهذا يؤكد -كما أسلفتُ- أن نقل الأفكار والعواطف المجردة المتعلقة بحدث صادم أو ألم استثنائي إلى كلمات مكتوبة (وأضيف: ذات بنية سردية) من المرجح أن تساعد الإنسان على تحسين إدراك الحدث الصادم والمؤلم، وإدماجه في رؤية الفرد للذات والعالم.

وكما أوضح بينيبيكر وزميله فإن اللغة تبسّط أو تسهّل استيعاب التجربة، فالإفصاح عن واقعةٍ ما تتجه لتكون سردية بطبيعتها، أي قصة لها بداية ونهاية، فقبل الكتابة أو الإفشاء النصي تكون التجربة عبارة عن مجموعة غير متناسقة من المشاهد والأصوات والعواطف والأفكار، وبعد الإفصاح -لاسيما إذا تكرر- تصبح التجربة أكثر انتظامًا وانضباطًا سرديًّا، وربما أقصر وأوجز، وهذه التغيّرات يمكن ملاحظتها في التجربة

اليومية لا سيما حين يحكي الإنسان واقعة محددة في مواقع اجتماعية متفرقة، ويتأمل ما الـذي يتغيّـر فـي حكايته في كل مرّة، وقـد ظهر ذلك بوضوح في التجارب النفسـية التي طلـب فيهـا من المشـاركين الكتابة عن الصدمات فـي أيام متوالية، فالغالـب أن الكاتب يعيـد صياغـة الحدث مجـددًا باقتضاب، ويتخلّص مـن التوابع والانطباعـات العارضة، ويركز على الجوهر، ربما بسـبب الدوافع الفطرية لتقليل الجهد وحفظ الطاقة من الهدر (السابق).

وهـذا التلخيـص والتوليـف المقتضـب يسـاعد أيضًـا في الفهـم والاسـتيعاب، وقد أظهرت إحدى الدراسات (Hagen, Braasch, & Braten, 2014, as cited in: Pennebaker & Smyth, 2016) التـي أُقيمـت علـى الطـلاب الذيـن يدونـون ملاحظـات تلخيصية من المحاضـرات التي يحضرونها، وقارنتهم بالذين يحرصون على كتابة ملاحظات حرفيّة، وتوصلت إلى أن الملخِّصين كانوا أفهَم للمواد من «الحَرفِيين»، وربما يعود السبب إلى أن التلخيص غير الحرفي يدمج فيه الطالب بين معلومات سـابقة وحالية، مما يقرّبه إلى استيعاب المحتوى على نحو أفضل.

بعـد مـرور بضعـة عقود أصبح من الواضـح لبينيبيكر -قبل غيره من الباحثين- سـعة الدعـاوى وضعـف كثيـر من فرضيـات الدراسـات الأولـى في آثـار الكبـت المزعومة، والثغـرات النظريـة والمنهجيـة التي شـابت الاندفاع في التبشـير بمنافح البـوح بالوقائع الصادمـة، وهـذا ما تجـده واضحًا في الطبعة الثالثـة من كتاب بينيبيكـر (Pennebaker & Smyth, 2016)، فقد عاد إلى استعمال النبرة المتحفّظة، والاستنتاجات المركّبة، واعتماد الأسـلوب النسـبي وغيـر الجازم، مع الاسـتثناءات المتكـررة، بخلاف طبعـات الكتاب الأولى التي صدرت بين عامي ١٩٩٠ و١٩٩٧.

إخفاء الذات وكتمان خفاياها

انطلاقًا من الفرضية الشـائعة في الدراسـات السـابقة بأن كتمان الأسـرار الصادمة أو المؤلمة سبب محتمل للعوارض المَرَضيَّة، وتحرِّيًا للمنهجية العلمية سعى ديل لارسون -أسـتاذ علم النفس في جامعة سـانتا كلارا- وزميله روبرت تشاسـتين إلى اقتراح طريقة

تقيس معدل الكتمان لدى المرء، حتى يكون بالإمكان تتبع آثار الكتمان النفسية، ففرقوا بين كتمان السرّ كسمة شخصية، أي: إخفاء الذات (Self-Concealment)، وكتمانه كسلوك معين، أي: كتمان سرّ مهم، وصمموا مقياسًا نفسيًّا شهيرًا سموه «مقياس إخفاء الذات»، وهو يحدد -بدقّة كما يزعمون- معدل الإخفاء الفعّال للمعلومات الشخصية التي يعُدُّها المرء مؤلمة أو سلبية عن الآخرين (Larson & Chastain, 1990)، وفي الصفحة المقابلة ترجمة تقريبية للمقياس.

وعند النظر سيتضح أن المقياس -كما يشير أندرياس ڤيسماير (Wismeijer, 2008)- يفحص ثلاث جوانب: الأول: الميل إلى إخفاء الذات، ومدى وجود سرّ مؤلم شخصيًّا، وأيضًا مدى التخوّف والقلق من الإفشاء.

ولإثبات رصانة المقياس أجرى لارسون وزميله تشاستين بحثًا استكشافيًّا على عينة تتجاوز ٣٠٠ من البالغين تتراوح أعمارهم بين ٢١ و٧٩ عامًا، وظهر لهم أن متوسط درجات العينة على المقياس: (٢٦)، وتوصلوا إلى أن إخفاء الذات طبقًا للمقياس كان مرتبطًا -إلى حد كبير- بمعدلات الإبلاغ عن القلق والاكتئاب والأعراض الجسدية، والشعور بالوحدة، وتدنّي احترام الذات (Larson & Chastain, 1990).

ومنذ نُشرت هذه الدراسة النوعية تزايدت الدراسات في مجال أبحاث إخفاء الذات حتى تجاوزت في العقد الأخير أكثر من ١٢٠ ورقة علمية منشورة (Wismeijer, 2011; Sève, 2019)، وقد حاول البعض تطوير المقياس ليناسب فئات بعينها كاليافعين، وتلافي بعض نقائصه، كما فعل ڤيسماير (Wismeijer, 2008)، وآخرون[١٦].

ولأهمية هذه الآثار تنافست الدراسات في تفسير مخاطر إخفاء الذات، وطرحت في هذا السياق عدة نماذج تفسيرية، منها نموذج «التثبيط» أو الكبت، فتكلُّف الكتمان يرهق النفس، ويضعف فرص الحصول على الدعم الاجتماعي، ورأى آخرون أن «الانشغال الذهني» يفسّر المخاطر، فآليات استمرارية الانشغال (طبقًا لنظرية الدب الأبيض كما

---

(١٦) أنشأ لارسون موقعًا خاصًا يجمع الأبحاث المتعلقة بـ «إخفاء الذات»:

https://blogs.scu.edu/selfconcealment/

م	الموضوع	الإجابة			
		لا أوافق إطلاقًا = ١	لا أوافق إلى حد ما = ٢	أوافق – لا أوافق = ٣	أوافق بدرجة متوسطة = ٤
١	لديّ سرّ هام لم أبُح به لأي إنسان				
٢	إذا كشفتُ كل أسراري لأصدقائي فإن حبهم لي سيضعف				
٣	هناك الكثير من الأشياء عني أحتفظ بها لنفسي				
٤	بعض أسراري عذّبتني				
٥	عندما يقع لي أمر سيء، أفضّل الاحتفاظ به لنفسي				
٦	في كثير من الأحيان أخشى أن أفصح عن شيء لا أريد الإفصاح عنه				
٧	غالبًا ما يؤدي إفشائي لسرٍّ ما إلى نقيض مقصودي، حتى أتمنى أني لم أبح به				
٨	لدي سرّ خاص جدًا حتى أني سأكذب إذا سألني أي شخص عنه				
٩	أسراري محرجة للغاية، لذا لا يمكنني البوح بها للآخرين				

سأوضح فيما يلي) تُفاقم الانزعاج الداخلي، وأما أصحاب نموذج «الإدراك الذاتي» فنظروا إلى أن الكتمان يحرم المرء من الاطلاع على رؤى أخرى ومنظورات أثرى للمحتوى المخفي، وهذه الأحادية الشخصية في الإدراك تؤدي إلى استفحال الخزي والشعور بالعار، ويذهب من يؤيد نموذج «الازدواجية» إلى أن أضرار الكتمان تتولَّد عن مآلات التناقضات بين الظاهر والباطن، وتحتّم تعديل بعض السلوكيات لضمان الإخفاء، والانشغال بتوليف التوازن والانسجام بين المشاعر الداخلية والممارسات الاجتماعية، بالإضافة إلى تفسيرات أخرى أقل أهمية (Sève, 2019).

نظرية القرد

في السياق العام نفسه الذي يهتم بالإفصاح عن الذات ودراسة آثار الكبح والكتمان؛ وتحديدًا في منتصف التسعينيات الميلادية طرح أستاذ علم النفس في جامعة هارڤارد دانيال ويغنر (ت ٢٠١٣) نظريته حول التأثيرات المتناقضة لكبت الأفكار، وفي إحدى دراساته البارزة وضع عدة أشخاص في غرف منفصلة ومعزولة كلٌّ على حدة، وفي كل غرفة وضع مكبر صوت وجرس، وطلب منهم المكوث هناك مدة خمس دقائق وأن يتحدثوا عبر المكبر بكل ما يخطر لهم، وبعد هذه الدقائق أبلغهم الباحث أن يستمروا بالحديث ولكن عليهم أن لا يفكروا بـ «الدب الأبيض»، وإذا خطر لأي منهم فعليه قرع الجرس قبل مواصلة الثرثرة، فماذا حدث؟ لقد خطر لعينة الدراسة الدب الأبيض أكثر من ٦ مرات في المتوسط، بل بعضهم ذكر الدب الأبيض بالاسم في المكبر! (Wegner, 1994).

كان ويغنر يسعى إلى وصف العمليات النفسية التي تحدث حين يقصد المرء كبت أفكار معينة (خوفًا من زلل اللسان أو دلالة انطباعات الجسد)؛ وتبيَّن له أن هذا «الكبت» يؤدي إلى ترسخها وثبوتها، وقد جمع أفكاره وملاحظته في هذا الصدد ونشرها في كتاب بعنوان: **الدببة البِيض**(١٧).

---

(١٧) العنوان الكامل للكتاب: الدببة البيض وغيرها من الأفكار غير المرغوب فيها: القمع، والهوس، وسيكولوجيا السيطرة العقلية =

وهذه الدراسة آنفة الذكر تذكِّرني بحكاية ظريفة نقلها أبو عثمان الجاحظ (ت ٢٥٥هـ) عن بعض المحتالين أنه «كان يدَّعي أنَّه يرقي من الضَّرس إذا ضرب على صاحبه، فكان إذا أتاه من يشتكي ضرسه، قال له إذا رَقَاه: إيّاك أن تذكر إذا صرتَ إلى فراشك القرد؛ فإنّك إن ذكرتَه بطلت الرُّقية، فكان -إذا آوى إلى فراشه- أوّل شيء يخطر على باله ذِكر القرد، ويبيت على حاله من ذلك الوجع، فيغدو إلى الذي رقاه فيقول له: كيف كنت البارحة؟ فيقول: بِتُّ وجعًا، فيقول: لعلّك ذكرت القرد؟ فيقول: نعم، فيقول: من ثمّ لم تنتفع بالرّقية!» (الجاحظ، ١٣٥٩هـ، ج٤ ص٦٥).

ترتبط نظرية القرد -أو «الدب الأبيض» إن شئت- على نحو وثيق بكتم الأسرار والسرّية، فهي تفسّر الآثار السلبية للكتمان؛ لأن قرار الكتم يزيد من نشاط الذهن في كبت الأفكار أو المعلومات المراد حجبها عن الأنظار، وهذا النشاط يفضي إلى زيادة التفكير في المحتوى السرّي، و«الانشغال» المضرّ به.

= (*White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*)

(٣)

منافع الكشف عن الذات

في عام ١٩٧٠ شاركت طالبة جامعية تدعى كاثرين باور مع مجموعة نفذت سطوًا مسلحًا على أحد البنوك في بوسطن، وقد أوكلوا إليها مهمة قيادة السيارة التي ستستقلها المجموعة للهرب بعد السطو، وفي أثناء العملية قُتل أحد ضباط الشرطة بالخطأ، ونجحت كاثرين بالاختفاء تمامًا بعد الحادثة، ثم تزوجت بعد ذلك وأنجبت، وعملت باسم مستعار لسنوات طويلة، ولكنها عانت من حين لآخر من أعراض مريرة من القلق والاكتئاب، وفي عام ١٩٩٢ تفاقمت بها الحال كما يبدو فقررت استشارة معالج نفسي، ولم تتمالك نفسها طويلًا ففي الجلسة الثانية أخبرت المعالج بجريمتها القديمة، ثم رأت أن الحلَّ يكمن في التخلص من جذر المشكلة. وبالفعل في سبتمبر/ أيلول من عام ١٩٩٣ سلَّمت كاثرين نفسها أخيرًا إلى شرطة ماساتشوستس، وأقرَّت بالجريمة مفصَّلة[١٨]، وحُكم عليها بالسجن من ٨ إلى ١٢ عامًا (Kelly, 2002). وفي حادثة مشابهة في هولندا عام ١٩٩٨ اقتتلت مجموعة من أفراد عصابة من تجار مخدرات فيما بينهم، وانتهت المعركة بمقتل بعضهم، وفي هذه الأثناء كان شابان يمرَّان بجوار الموقع، فقرر بعض أفراد العصابة ضرورة قتلهم، لكيلا يبلغوا ويفضحوا ما جرى، وهذا ما حدث بالفعل، ثم اختفى أصحاب الجريمة، ولم يُعرف لهم أثر، وبعد خمس سنوات تقريبًا عُثر على رجل منتحر في غرفته، ثم سرعان ما اتضح أنه القاتل، حيث وجدت الشرطة

(١٨) يدرك بعض المحقّقين أهمية دافع «الكشف الذاتي» وتفسير السلوك الشخصي بالنسبة للمتهم أو المشتبه به، بل إن الرغبة بالاعتراف أحيانًا لا تقل إلحاحًا عن رغبة المتهم بحماية نفسه من غائلة الوقوع تحت طائلة القانون، وقد ورد في أحد تقارير الاعترافات في شرطة مدينة نيويورك: «بالنسبة لكثير من الناس؛ فإن الرغبة في التوضيح -إن لم يكن الاعتراف- تعتبر ملحّة؛ كما كانت بالنسبة لراسكولنيكوف في [رواية دوستويفسكي] **الجريمة والعقاب**» (Goldfarb, 2009).

مذكراته، وفيها اعتراف كامل بكل ما جرى، حيث اعترف بخطّه بأنه لم يعد يحتمل العيش مع سرٍّ مدمّر كهذا، وكتب: «لاتزال عيون القتلى تطاردني، آمل أن أستريح الآن!» (Wismeijer, 2011).

لا تعد هذه الحكايات عجيبة أو استثنائية كما ترى، والسبب يرجع كما أظن إلى التناول الواسع لآلام كتم الأسرار في الثقافة المعاصرة، خصوصًا في الأفلام والمسلسلات والروايات، وفيما يلي أتأمل بعض الثمار المرجوة من الإفصاح عن الذات، بحسب ما تطرحه الأبحاث ذات الصلة.

استجلاب الألفة

أطلقت أبحاث سيدني جورارد التي تقدَّم لنا الإشارة إليها مسارًا بحثيًّا يُعنى بدراسة العلاقات الشخصية من منظور الإفصاح عن الذات وآثاره، وأعادت أبحاث هذا المسار تحديد نمط العلاقات الشخصية بالنظر إلى مدى الإفصاح ومجاله وعمقه بين الطرفين، وفي عام ١٩٩٤ نشر بعض الباحثين مراجعة تحليلية شملت ٩٤ دراسة في هذا المجال، وخلص إلى أن هذه الأبحاث استنتجت أن تلقِّي الإفصاح يزيد من إعجاب المتلقّي بالمُفصِح (Omarzu, 2000)، بل أشارت أليسا بيدروف (Bedrov et al, 2021) إلى أن «مشاركة السر» تدل على مرتبة الصداقة أكثر من المؤشرات الأخرى كالتقارب وتشابه الاهتمامات ونحوها، فدرجة الإفشاء تكشف عن مستوى العلاقة أكثر من غيرها، ومن الجهة الأخرى فالإنصات لصاحب السرِّ يعزز من جاذبية المُنصت، وفي حالات إفشاء الأسرار العميقة والمؤثرة يميل بعض المتلقِّين إلى التعبير الجسدي أكثر من التعبير اللفظي، كالقرب الجسدي، والاحتضان أو التقبيل واللمس، مما يقوي الصلات النفسية بين الطرفين (Rimé, 2017).

ولذا كتبت المختصّة في علم اللغة الاجتماعي ديبرا تانين أن «الإفضاء بالأسرار ليس دليلًا على الصداقة فحسب؛ بل هو يخلق الصداقة عندما يُحسن المستمع التجاوب»، لاسيما لدى

الإناث؛ حيث تعتبر الأسرار «جوهر معظم صداقات الفتيات والنساء، وقد يواجهن مشكلة عندما لا يكون لديهن أسرار ليفصحن عنها» (Tannen, 2001 [1990], p. 97)[١٩].

ومن جهة أخرى فإن الإفصاح عن الذات يدفع المتلقّي إلى الإفصاح أيضًا، من باب المعاملة بالمثل، سواءً كان هذا الإفصاح فوريًا، أو يقع مع مرور الوقت، وإن كان الردّ الفوري بإفصاح أعمق وأثرى يرتبط عادةً بمزيد من الإعجاب والتقارب والانطباعات المحمودة الأخرى (Sprecher et al, 2013).

لكن ما سبب هذا السلوك المعهود في تبادل الإفصاح[٢٠]؟ يبدو أن السبب يكمن في أن الإفصاح يُشعر المستمع بأن المفصح يطمئن له ويثق به؛ لأن الإفصاح يتضمن مخاطرة نسبية عادةً، وكشف عن مواطن الضعف (كما سأشرح فيما بعد)، وهذه الثقة الضمنية تُشعر المتلقي بالارتياح أو الإعجاب، مما يقوّي في نفسه الرغبة بمبادلة الإفصاح، وهذا يتأثر بدرجة إفصاح الطرف الأول، فمحتوى الإفصاح يقال بأنه «عملة اجتماعية»، فكلما كان المحتوى عميقًا وحميميًا زادت قيمته الاجتماعية وأثره التواصلي، كما أن تلقّي هذا الإفصاح العميق يمنح المتلقي قدرًا من ما يمكن تسميته

---

(١٩) الصورة الذهنية السائدة في معظم الثقافات الإنسانية تعدُّ أن النساء أكثر إفشاءً للأسرار وإفصاحًا عن الذات من الرجال، ويتضح ذلك في دراسات أمثال الشعوب في هذا الشأن، كما نرى في المثل العبري الذي يقول: «قل لزوجتك سرًا ولكن اقطع لسانها!»، والمثل الألماني: «من الأسهل على المرأة أن تلد عن أن تصمت» (انظر: شيبر. ٢٠٠٨ [٢٠٠٤])؛ إلا أن الدراسات المعاصرة لم تستطع إثبات ذلك على نحو قاطع، فقد توصل بعضها إلى أن الذكور يكشفون أكثر من الإناث، وتوصلت دراسات أخرى لعدم وجود فروق بين الجنسين في هذا الباب (Ignatius & Kokkonen, 2007).

(٢٠) يرى بعض الباحثين أن «المعاملة بالمثل» تمثل دافعًا أساسيًا في السلوك البشري، إما لكونها «أنفع» للفرد في المحصلة النهائية، كما ترى نظرية التبادل الاجتماعي، أو لأنها متجذرة في الوجود الاجتماعي ومن أسس استقراره، وتعد مكونًا ثابتًا في المدونات الأخلاقية في الثقافات والحضارات كافة. وبحسب عالم الاجتماع الأمريكي ألفين غولدنر (ت ١٩٨٠) في ورقة شهيرة قدمها إلى مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم الاجتماع في سبتمبر/ أيلول عام ١٩٥٩؛ فإن قاعدة «المعاملة بالمثل» لا تقلّ عالمية وشيوعًا عن حظر سفاح المحارم الذي يعدُّ من أبرز المشتركات الإنسانية العابرة للثقافات في كل مكان وزمان (Gouldner, 1960).

«القـوة الاجتماعيـة»؛ لأن المفصِح يكون عرضةً لتقويمـات المتلقّي وأحكامه، وعرضةً أيضًا للإفشـاء وتشويه السمعة ونحو ذلك. وهذه «القوة» تولّد نوعًا من الشعور بضرورة موازنـة العلاقـة وتعادلها، ومنـح المفصح أيضًا «قـوة اجتماعية» موازية، مما يسـهم في تقـارب الطرفيـن. وإلى جـوار الثقة وتبـادل «القوة»؛ فـإن الإفصاح ينطـوي على الرغبة بالتشـابه، فمن خلال «البوح» يجد الطرفان بعض القواسـم المشـتركة فيما بينهم، وهذا بدوره يولّد الإعجاب، لكون الإنسـان مفطور على الميل إلى من يشـبهه؛ مما يفضي إلى تبادل الإفصاحات وتداولها (Moulton, 2020).

وهذا السـلوك التبادلي الشـائع يُوظّف في حيل الابتزاز النفسي وأساليب استخلاص الاعترافـات بالحِيَـل، كمـا لاحـظ ذلـك المنظّـر الأدبـي بيتـر بروكس حيـن تحدث عن أساليب تسهيل الاعتراف الديني، حيث يؤكد القسّ للمؤمن أن ارتكاب الخطايا لا يسلَم منـه أحـد، وربما يلمح إلى وقوعه هو نفسـه في بعض المخازي، وهكذا تَضعف مقاومة المذنب ويتشـجّع إلى بـذل الاعتراف في المقابل، فهذه حيلة اختـراق مخادعة «يتحوّل فيها الاعتراف إلى عمل عدواني خفيّ، فعبر إصدار حكم على الذات، وتلقّي نظيره في المقابل، يسعى المرء إلى تحقيق نوع من الشفافية المشتركة من خلال افتراض التشارك في الإثم» (Brooks, 2000, p. 165).

والاستراتيجية نفسها يسلكها المختل نفسيًّا (psychopath)، حيث يشرع –كما يصف بعـض المختصيـن– تدريجيًـا فـي تخمين مخـاوف المسـتهدف الدفينـة، ومغازلـة ذاته الداخليـة، وحيـن يأتي الوقت المناسـب يطرح بعض المعلومات الشـخصية عنه، وربما يقـدم بعـض الأسـرار الخاصة وحتـى المخزية، ويهـدف من خلال ذلك التشـجيع على الإفصـاح عن الأسـرار، وليقـول بأنه مثلـه تمامًا، ويشـاركه صراعاته النفسـية أو نوازعه الخفيـة وإحباطاتـه، وهذا يعطـي الانطباع بأنه يتفهّـم الدواخل ويتقبّل الخفايا المؤسـفة ربمـا أكثـر من أي شـخص التقاه المستهدَف، وعادةً ما تكـون ردة الفعـل المتوقعة هي الإفضـاء العميـق والغزير إلى المختل، ليبادله التأكيد بأن أسـراره فـي أمان، ويوحي إليه بأنه بات صديقًا محبًّا أو شريك حياة موثوق (انظر: بابيلك وهير، ٢٠٢١ [٢٠٠٦]، ص٩٣-٩٦)، وحينها تكتمل خطة السيطرة ويسهل الابتزاز والإخضاع.

وتساعدنا نظريات «عرض الذات» في فهم العلاقة الداخلية بين الإفصاح وأساليب استجلاب المودة، فالهدف الافتراضي -طبقًا للنظرية- لعموم الناس هو تحصيل الرضا الاجتماعي، والسعي لنيل محبة الآخرين وقبولهم، ومن ثمَّ فحتى حين لا يتضمن الإفصاح السعي لتحقيق أهداف محددة أو مصالح خاصة في بعض المواقف؛ يبقى الهدف الأساس هو تقديم صورة مقبولة اجتماعيًّا ومَرْضِيَّة عن ذواتهم (Omarzu, 2000)، لا على سبيل تلميع الذات أو الإشادة بها بالضرورة، وإنما بغرض ترسيخ الصلات واستدامة المواقع الاجتماعية، وذلك مثلًا بتأكيد القواعد والتقاليد العُرفية أو توضيحها من خلال الإفصاح عن شأن شخصي، أو تبادل الأسرار عن الآخرين، لفهم مدى «حضورهم» في مجموعة اجتماعية أو «استبعادهم» منها أو ما أشبه ذلك، فالإنسان لديه حاجة أصلية وعميقة للانتماء والقبول (Moulton, 2020)، وقد تتفوق الحاجة إلى الانتماء على الاحتياجات والنوازع الإنسانية في بعض الثقافات على الأقل، ولذا انتقد إدوين نيڤز (Nevis ,1983) هرم الاحتياجات الإنسانية الشهير لإبراهام ماسلو (ت ١٩٧٠) الذي جعل على رأسه الحاجة إلى تحقيق الذات، ورأى نيڤز أن تصوّر ماسلو بيِّن القصور ومتحيِّز للثقافة الأمريكية، وتوصّل بعد بحث مقارن مع الثقافة الصينية إلى أن تحقيق الذات ليس أولوية عالمية، بل الانتماء في بعض الثقافات الأخرى هو الأولوية الكبرى، وهو رأس الاحتياجات البشرية.

وعلى أية حال؛ فمن المرجّح أن يولّد الإفصاح الإعجاب والثقة بين الطرفين، ويؤسس لمتانة العلاقات في بداياتها، كما يعمّقها ويرسخها فيما بعد ذلك (Moulton, 2020)، والعكس بالعكس فإن الكتمان وتحاشي الإفصاح يضرّ برفاهية العلاقة (Uysal et al, 2012)، سواء في الصداقات أو العلاقة الزوجية، أو في العلاقات الأسرية والاجتماعية الأخرى (Belcourt, 1995).

التخلّص من الاستنزاف النفسي والذهني

تمثّل الحكايات التي افتتحت بها هذا المبحث نماذج متطرّفة لآلام الكتمان، وفي هذه النماذج وأمثالها يبدو كبت السرّ أشبه بحراسة مستمرة لقنبلة موقوتة، إلا أن الأسرار

في معظم الأحيان لا تصل إلى هذه الدرجة من الخطورة، ولذا يروق لي التعبير الذي كتبته أستاذة الطب النفسي كاثرين زيربي (Zerbe, 2019)؛ فقد شبّهت الأسرار بـ «الثآليل النفسية» التي تشبه ثآليل الجسد، وهي نتوءات جلدية حميدة تظهر على البشرة، وفي الغالب لا تسبب أي ألم، ولكنها تثير الانزعاج، وهكذا الحال في «ثؤلول النفس»؛ «فإن ما يزعج بشأن الثؤلول النفسي يشبه أيضًا الثؤلول الجسدي: فهو يعيق، وهو منفّر، ويجب أحيانًا الاعتناء به (كارتداء أحذية ملائمة مثلًا)، وقد يزداد انتفاخه بمرور الوقت، وأحيانًا تكون بعض ثآليل الجلد خبيثة»، وهكذا السرّ فقد يكون مزعجًا أو منفرًا للنفس، إلا أنه ضرره لا يكاد يذكر، ولكن قد يكون -في حالات معينة- إشارة مهمة على مرض محتمل.

تخبرنا الدراسات المتخصصة أن هناك حزمة من الأدلة الدامغة على أن الاحتفاظ بأنواع معينة من الأسرار يرتبط بتدنّي مؤشرات الصحة العقلية والجسدية (Wismeijer, 2008)، والدراسات الأحدث ترى أن ضرر السرية الشخصية (أي: النية الثابتة لحجب معلومات محددة عن شخص أو أكثر) لا يتعلق بالتجربة الشخصية لكتمان الذات، بل يرتبط بأمرين: **الأول** الشرود الذهني، أي انشغال كاتم السرّ بالتفكير في محتوى السرِّ (تذكَّر تجربة الدب الأبيض!)، وهذا هو السلوك الغالب على الناس، وليس قمع السرِّ وكبته، وهذا التفكير والانشغال الذهني يتزايد في حالة الأسرار المهمة، ويبدو أيضًا أن التركيز على الماضي عند التفكير في الأسرار يرتبط بانخفاض الرفاهية النفسية (Slepian et al, 2020).

وحاولت بعض الأبحاث (Slepian, 2022b) التي أُجريت على عينات تبلغ عدة آلاف من الأشخاص على اكتشاف إحصائي للانشغال الذهني، ووجدت أن المعدل المتوسط لخطور السرّ على الذهن الحالي يبلغ ثلاث مرات في الأسبوع، وأما ما يخص الأسرار المهمة والحساسة فقد أفادت العينة أنهم فكروا في السرّ قرابة العشرين مرّة في الأسبوع في المتوسط.

والواقع أن الأسرار تتفاوت في مدى إلحاحها الذهني، وانشغالها لتفكير المرء، وقد ارتأى كريستوفر ديفيس وحنَّة برازو (Davis & Brazeau, 2021) أن الأمر يتعلق بعدة

مؤثـرات، أهمهـا: الكُلفة الناجمة عن الكشـف عن السـرّ، فـإذا زادت الكُلفة -كما يُقدّر كاتم السـرّ- فسيزيد حرصه على الحجب والقلق مع الظهور. والثاني: كثرة التذكير به، كأن يتعلـق السـرّ بشـأن يومـي، أو متكـرر، بحيث يتعـذّر تجاهله أو نسـيانه، كمن يخفي بطالته عن والديه وهو يعيش معهم في بيت واحد. والثالث: الخوف من اكتشاف السرّ، لأن السر غالبًا ما يقع في سياق اجتماعي، وضمن صلات وعلائق (كسِرّ الخيانة الزوجية مثلًا)، فقرار الكشـف لا يكون محصورًا في يد صاحبه، بل قد يتسـبب غيره في الإفشـاء بقصد أو بدونه، أو أن يعثر من يراد كتم السرّ عنه على وسيلة لمعرفة المخفي بطريقة أو بأخرى غير الإفصاح المباشـر، والأسـوأ من الاعتراف المخزي بالسرّ -كما تعرف- هو افتضاحـه من غير طريق صاحبه، فيجمع المرء حينها بين خطيئة السـرّ وارتكاب الخداع وخيانة الثقة (Davis et al, 2021).

أمـا الأمـر الثاني الـذي يعدّ منبعًـا لأضرار السـريّة الشـخصية فهو «زيادة الحساسـية الشعورية» تجاه الإشارات المتعلقة بالسرّ في البيئة الداخلية والخارجية للموقف، وهذا يقـع فـي أثناء المواقف التي يحرص المرء على حجب السـرّ المهم فيها، فالكتوم حينها يراقب ألفاظه وسـلوكه بدقة، ويقيّد مشـاعره، وقد يضطر لتغيير الموقف أو تحويله، عبر التهـرّب المريـب، أو تغيير موضوع المحادثة، أو تزييـف المحتوى المخفي، أو الكذب بشـأنه، وغيـر ذلـك، وكل هذه التصرفات تضعـف التفاعل التواصلي، وتسـتنزف الطاقة النفسـية والذهنية بسـبب الجهد المبذول لضمان الكتمان (Slepian, 2022a)، والحاصل أن ضرر الإخفاء يعود إلى شرود الذهن والانشغال العقلي المرهق (في عموم الأحوال)، وأيضًا إلى تكلفة استراتيجيات الإخفاء (في مظانّ الإفشاء)، كما اتضح آنفًا.

وهذه الأثقال النفسـانية قد تبلغ درجة تفوق الضرر المتوقع من إفشـاء السـرّ نفسـه، ولـذا يُنقـل عـن النفسـاني الأمريكـي كارل روجـرز (ت ١٩٨٧) أنـه كان يوجّـه تلاميـذه المعالجين بقوله: «دع العميل يخفي سـرّه إلى أن يصبح ألـم الكتمان أشـدّ عليه من عار الكشـف عنـه!» (بواسـطة: Shlien, 2017)، وحيـن حـاول بعضهـم (Gesell, 1999) تمييـز السـمات الشـخصية لكاتمي السرّ بدا أنهم يتسـمون ببعض مظاهر «القلق الاجتماعي»، وقد يكون السبب هو ضعف شعورهم بالأمان النفسي.

ولإيضاح أضرار السرية فحصت دراسة لطيفة (Slepian et al, 2012) اللغة التي يستعملها الناس لوصف حمل الأسرار، وهي لغة تتضمن استعارات متقاربة بين معظم الناس، ووجدت الدراسة أن الاستعارة المتكررة في الإنجليزية هي التعبير عن شدة وطأة السرّ بالثِّقَل والإثقال، والتعبير عن الإفصاح باستعارة التخلّص من الحِمل الثقيل، وهذه الاستعارة شائعة في غير الإنجليزية كما نعرف، وقد حكى مسكويه (ت ٤٢١هـ) عن صاحب له عَرَف سرًّا، فأمضَّه كتمانه وأرمضه، قال: «فلم أجد حيلةً لما أجد من الكرب، غير أني ذهبتُ إلى ناحية من الدار خالية فيها دولاب[٢١] خراب، فنحيتُ من كان حولي، ثمَّ قلت: أيها الدولاب من الأمر والقصة كذا وكذا، وأنا والله أجد من الراحة ما يجده المثقَل بالحمل إذا خُفِّف عنه، وكأنني فرغته من وعاء ضيق إلى أوسع منه!» (بواسطة: التوحيدي، ١٤٢٢هـ، ص٤٤-٤٥).

وهذا التشابه في الاستعارات بين اللغات المختلفة يتأتّى بسبب أن «التصورات البشرية ليست انعكاسات لواقع خارجي، بل هي تتشكّل بواسطة أجسادنا وأدمغتنا، وخاصة بواسطة نسقنا الحسي الحركي»، ومن ثمَّ فإننا -كما يقول جورج لايكوف ومارك جونسون- «نكتسب نسقًا واسعًا من الاستعارات الأولية آليًا، وبصورة لاواعية؛ إذ نكتفي بالاشتغال بالطرق العادية التي نشتغل بها في عالمنا اليومي منذ سنواتنا الأولى، وبسبب الكيفية التي تتكوّن بها ترابطاتنا العصبية خلال مرحلة الدمج؛ نفكر كلنا -بصورة طبيعية- مستخدمين مئات من الاستعارات الأولية» (لايكوف وجونسون، ٢٠١٦ [١٩٩٩]، ص٦١، ٩١)، فنلاحظ مثلًا أن الطفل في البيئات الباردة يشعر بالعاطفة و«يحس» بالدفء، أو «الحرارة» في مجاله الحسِّي الحركي، فعندما يُعامَل بلطفٍ وحنوٍّ يتحصَّل لديه هذا الإحساس وتتكوّن لديه هذه «الاستعارة» التي تربط اللطف بالدفء، وكذلك الحال في تجربة الطفل وإحساسه بكبر الحجم وكونه دال على الأهمية؛ لأنه يرى الأشياء الكبيرة -ومنها والده- مهمة وقوية وتهيمن على مجاله البصري، وقِس على ذلك سائر الاستعارات الأولية، مثل العلاقة بين السعادة والارتفاع، والحميمية والقُرب، والصعوبة والثقل، والزمان والحركة، والتحكّم والاعتلاء، والمعرفة والرؤية، وهكذا فالاستعارات

---

(٢١) وهو «الآلة التي تديرها الدابة ليُستقى بها، وجهاز لرفع الأثقال» كما في **المعجم الوسيط**.

«تنشأ من تجربة اشتغالنا في العالم، من تجربة التجسيد [أو الخبرة الجسدية] اليومية التي ترتبط بنا أشد الارتباط» (السابق، ص٢١٩)، ولأن البشر يملكون الأجساد نفسها، ويعايشون التجارب البدنية ذاتها؛ فلذلك تتولَّد على ألسنتهم الاستعارات المتشابهة، ومن ذلك استعارة الثِّقَل للسرّ (Lakoff, 2014).

ومصداق ذلك تجلى في أربعة تجارب نفذتها دراسة مايكل سليبيان (Slepian et al, 2012) بغرض تحليل طبيعة «الثقل» الذي يعانيه المحتفظ بالأسرار، والذي يظهر في الصياغات اللغوية ذات الصلة بهذا الشعور، وهل بالفعل أن حامل السرّ سيشابه أفعال الشخص الذي يحمل وزنًا ماديًا وتصوراته وأحكامه؟ وتوصلت الدراسة إلى أن الشعور بالثِّقَل من حَمل السرّ يبدو حقيقيًا وماديًا، وليس استعارة لغوية فحسب، فقد أثَّر تحمُّل السرّ على الحركة، وزاد من الإجهاد عند تنفيذ المهام الجسدية، وأضعف الرغبة في تقديم العون الجسدي، على نحوٍ مشابه ومدهش لآثار حَمل الثقل المادي، وقد يكون لثقل السرّ آثارٌ صحية أيضًا، كالإجهاد والإرهاق والضغط النفسي.

وإذا أراد المرء التخلّص من هذه «الأثقال» فهو يواجه -عادةً- صراعًا داخليًا مرهقًا بين الرغبة في استدامة الكتمان، وعدم القدرة على الإفشاء، والتوق للإفصاح المريح، لا سيما وأن الإفشاء يساعد أحيانًا في تخفيف الانشغال الذهني بالسرّ. وتستند الأبحاث في تقرير هذا المعنى إلى ما يسمى «تأثير زيغارنيك» (zeigarnik effect)، فقد لاحظت عالمة النفس الروسية بلوما زيغارنيك (ت ١٩٨٨) في دراسة مبكرة (Zeigarnik, 1927) أن النُّدُل في المقاهي يتذكرون الطلبات طالما كان الطلب قيد الإعداد فحسب، ثم ينسونها على الفور بمجرد تقديمها والانتهاء منه، وصمَّمت عدة تجارب استنتجت منها أن الناس يفكرون في المهام المتقطّعة أكثر من المهام المنتهية، فمثلًا يتذكر الإنسان اللغز الذي لا يعرف جوابه أكثر من اللغز الذي يعرف جوابه، وينشغل ذهنه أيضًا باللغز الذي لا يعرف جوابه أكثر من غيره. ويشير هذا إلى أن الذهن البشري يميل إلى الانشغال بإكمال الأحداث أو حلِّها. وهكذا الحال مع الأسرار (Kelly, 1999)؛ فالسرّ يعاود الظهور في ذهن صاحبه طالما هو «قيد الإعداد»، وبمجرد «تقديمه» إلى طاولة الإفشاء يتراجع حضوره المزعج إلى خلفية المشهد.

فهم السرّ وإعادة تقييمه

إن الإفصاح عن السرّ المزعج قد يساعد المرء على تحسين إدراك حقيقة السرّ وما يحيط به، وتغيير طريقة استيعابه، وإدماجه في منظور مختلف داخل سيرة المرء الذاتية، ولذا تربط بعض الأبحاث فائدة الكشف عن السرّ ومنافعه بحدوث «عملية إعادة التقييم»، وهذه العملية يمكن أن تغيّر ليس الأفكار وطريقة النظر بل المشاعر تجاه الحدث/ السرّ، فمثلًا يمكن أن يؤدي التناول الموضوعي للحدث في التخفيف من الصدمة الناجمة عنه.

ومن جهة أخرى؛ فإن الشخصية المقرّبة التي تتلقى الإفصاح لها دور حاسم في «إعادة التقييم»، كأن يفشي المرء سرًا مقلقًا يخشى أن يتسبب ظهور في رفضه ونبذه؛ فيسارع المتلقي المقرب إلى تبديد القلق، فيقول الزوج لزوجته مثلًا: «لا زلت أحبك وسأظل، ولا شيء سيغير من إعجابي بك»، أو يفتح له نوافذ لرؤى جديدة، أو حين يجيب المتلقي: «أخي لديه نفس المشكلة، أو أنا أعاني من المشكلة نفسها أو مشكلة مشابهة» ونحو ذلك، فمن خلال الإفصاح الواعي للشخص المناسب يكون بمقدور المرء رؤية مخاوفه الخاصة من خلال عيون الآخرين، وتجاربهم الخاصة، وتسهّل محادثات الإفشاء حينها من النظر إلى الواقعة لا من منظور المشكلة الشخصية الضيّق، بل من منظور الواقع المشترك (Moulton, 2020).

إذًا -وكما أثبتت دراسات عدة- فإن الإفصاح يُشعر المرء بأنه أقدر على التعامل مع السرّ و«إدارته»، وأيضًا قد يؤدي ذلك إلى تحصيل الدعم الاجتماعي (Slepian & Moulton-Tetlock, 2019)، وقد بحثت بعض الدراسات (d'agata, 2017) عن الصلات بين إخفاء الذات والتفكير بالانتحار، ووجدت أن كتمان الألم الشخصي، والهوس بتقديم صورة مثالية عن الذات، والحجب المفرط للعيوب والنقائص الشخصية؛ ترتبط بخطور الأفكار الانتحارية لدى الإنسان، وتقترح الدراسة أن هذه الروابط تتشكل بتأثير ما من غياب الدعم الاجتماعي، والذي يتعذر عادةً الحصول عليه مع الإصرار على الكتمان.

والذي يهم هنا أن المنظور الذي يميل إلى تحسين معرفة الحدث وإعادة تقييمه هو

ما يستحق الاهتمام، وليس الانجرار خلف الرغبة المحضة بالتنفيس، والتي قد لا تكون مفيدة في كثير من الأحيان، مع الأخذ بعين الاعتبار أن إعادة التقييم ليست عملية ميسورة في كل حال، لا سيما إذا تذكرنا ارتباط الأسرار المؤلمة أو المخزية بتصورات الانسان العامة وطريقة رؤيته للعالم، وموقفه من الشرّ والنعمة والابتلاء وغير ذلك. وهذه التصورات والعقائد -أو فقدها- هي ما يدفع المرء إلى البحث عن فهم أفضل لما جرى له أو يجري. وفي دراسة مؤلمة نُشرت أوائل الثمانينيات تناولت عينة من النساء اللواتي تعرضن لاعتداء جنسي طويل الأمد من آبائهن، كان معظم هؤلاء النسوة يبحثن عن «معنى» لهذا الاعتداء المروّع، بل يبدو أن العديد من الناس إنما يذهبون إلى جلسات المعالجة النفسية بهدف فهم «معنى» تجاربهم السلبية في الحياة (Kelly, 2002).

والحقيقة أنه في جميع أنواع المعالجة النفسية تقريبًا يرتبط تحسّن العميل بالتفسيرات الجديدة والمتطورة التي يقترحها المعالج بشأن حياة العميل وتجاربه (Kelly & McKillop, 1996)، وهذا هو الجوهر الثابت في مدرسة العلاج التحليلي على سبيل المثال، حيث تهتم بفحص خبرات المرء الماضية، وإعادة تقييمها، ومن ثمّ تحريرها لتحسين عيش الحاضر (Shedler, 2022)، فالإفصاح عن الحياة الشخصية إلى خبير موثوق يبصِّر المرء بذاته، ويضيء جوانب هويته؛ لأن السرد الذاتي وتفسيرات الخبير المصاحبة له تفضي إلى وَصل الأجزاء المتفرقة من شظايا التجربة الشخصية، وإعادة دمجها وتركيبها، مما يعزز شعور المرء بتماسك الذات، وترابط السردية الشخصية، وهذا شعور متكرر يحسّ به العديد من المستفيدين من الاستشارات النفسية. ويعوّل جملة من المعالجين على تنظيم السردية التي يقصّها الفرد عن ذاته، ودورها الحاسم في نموه ورفاهيته النفسية، وكفاءته الحياتية (Farber, 2006). وقد أحسنت هيلينا بريس حين كتبت: «الهدف الرئيس للعديد من أشكال العلاج النفسي يتمثل في مساعدة المرضى على بناء سرد شخصي، يحسّن من تحكّمهم في تجربتهم المستقبلية أو إدارتها» (Bres, 2018).

نفث المصدور

كان عبيد الله بن عبد الله بن عتبة بن مسعود (ت ١٠٢هـ) ﷺ أحد فقهاء المدينة السبعة الكبار، وكان يقول الشعر، ومن محاسن شعره قوله في محبوبته عثمة:

تغلغل حبُّ عثمة في فؤادي فباديه مع الخافي يسير
تغلغل حيث لم يبلغ شراب ولا حزن ولم يبلغ سرور
شققت القلب ثم ذررت فيه هواك فليم والتأم الفطور

فلقيه ابن المسيِّب (ت ٩٤هـ) ﵁ مرةً فقال له: أأنت الفقيه الشاعر؟ وكأنه يستنكر، فأجاب: «لا بد للمصدور أن ينفث»، وكان أول من قال هذه الجملة ثم ذاعت بعده، ومعناها أن «من كان في صدره مادة فلا بد أن يخرجها بنفثِه وشدة نَفَسِه» (الخفاجي، ١٢٨٤هـ، ص١٤٥)؛ لأن وجودها يُضيّق عليه مجرى النفس.

إن المنفعة الأشهر للإفصاح -كما يصرّح عموم الناس- هي التنفيس[٢٢]، والتخفُّف من وطأة الكتمان؛ لأن ورود ما يمكن أن نسميه بـ «العوارض العاطفية» من الآلام والأحزان والأفراح ونحوها يولّد الرغبة الدفينة بالحديث عنها، والتعبير عن المشاعر حيالها مع الآخرين، وتصف الدراسات هذه الحالة بـ «المشاركة الاجتماعية للعاطفة»، ووفقًا للبيانات البحثية (Nils & Rimé, 2012) فإن هذه المشاركة تقع في ٨٠ إلى ٩٥٪ من العوارض والتجارب والأحداث العاطفية، وهي نزعة عامة في الثقافات البشرية كافة، وهذا الإفصاح يتكرر عادةً عدة مرات، ومع جُملة أشخاص، ولوحظ أن عمق هذه العوارض وشدة تأثيرها تؤدي إلى زيادة احتمالية التعبير عنها، ولمدة أطول أيضًا.

وهذه «المشاركة» تبدأ في وقت مبكر جدًّا، بل إنها تقع في يوم حدوث العارض أو التجربة الشعورية نفسه في ٦٠٪ من الحالات، ثم يتلاشى الحديث عنها بالتدريج، إلا في العوارض الحميمية والقوية، كحوادث الموت والفقد، ففي بحث استكشافي على عينة ممن فقدوا بعض أحبابهم، وُجد أنه ٩٧٪ من العينة شاركوا تجربتهم العاطفية خلال الأيام الأولى، وبعد شهر من الوفاة استمر ٨٦٪ من العينة بالحديث عن الموضوع، وبعد قرابة الشهرين والنصف لا زال ٧٩٪ منهم يتحدثون عما وقع لهم (Rimé, 2017).

وإذا أردنا أن نتوغل قليلًا في محركات هذا النزوع البشري الفطري، سنرى أنه ينبثق

(٢٢) مع أن الأدلة التجريبية الحديثة تشكك -كما سيأتي- في الآثار الإيجابية لـ (التنفيس المجرد)، «إلا أن هناك إجماعًا عامًا على أن التنفيس لا يزال هدفًا للكشف عن الذات» (Moulton, 2020).

ربما عن عدة محفزات منها، **الأول**: ما يمكن تسميته بنزعة «الترجمة اللغوية»، فالإنسان يرمّز تجاربه أو يحفظها بداخله على هيئة صور ذهنية، أو حركات جسدية، أو تغيرات باطنية كاضطراب المعدة أو تسارع نبضات القلب، وتبقى هذه «التجارب» على هذه الحال حتى يستوعبها المرء ويصوغها في كلمات وألفاظ، فهذه «الترجمة» «تساعد المرء في التعرّف على حالاته الذاتية الداخلية وفهمها وتفسيرها... [ولذا] فالفرد يبدأ بفهم تجربته التي خاضها بطرق غير ممكنة قبل التعبير عن مشاعره»، وهذا بسبب طبيعة اللغة نفسها، والسبب الأهم أن نقل ترجمة التجربة إلى الآخرين تستلزم «خروج المرء من منظوره الخاص بما يكفي ليكون قادرًا على مراعاة وجهة نظر المستمع، مما يعني تحقيق النظر إلى التجربة الخاصة من منظور جديد» (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

المحفِّز الثاني: الرغبة القوية باستعادة السكينة، أو الاستقرار والأمان النفسي، فالاضطرابات أو العوارض العاطفية -لا سيما الشديدة منها- قد تتسبب في حدوث تغيرات مفاجئة في توقّعات المرء عن ذاته، وتبدُّل حادٌّ في فرضياته الراسخة عن العالم من حوله، كما هي الحال حين يُخان المرء بوقاحة من صديق قديم ومقرَّب، أو حين يبلّغ المرء بإصابته بمرض مميت، أو يكون ضحية لعنف جسدي أو اعتداء جنسي من شخص يثق به، ربما تتزعزع اعتقاداته وتضطرب افتراضاته، فيكون دور الإفصاح هنا هو إعادة تثبيت الافتراضات الأساسية تجاه العالم (Kelly, 2002).

وكذلك فإن هذه الصدمات والاضطرابات تربك الاعتقادات عن الذات نفسها، وربما تفضي شدة فوران المشاعر الباطنية وتقلقلها إلى توهم الفرد بأنه سيُجَنّ ويفقد عقله، أو أنه يعاني من عطب ذهني مفزع، ويكون دور التنفيس اللفظي والبدني استعادة الثقة بثبات الذات الداخلية، وسلامة الوعي، لاسيما مع تواتر التطمينات من الآخرين وتعاطفهم وتفهمهم (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

ومما يذكر أيضًا في الدراسات **المحفِّز البيولوجي**: فقد توصلت دراسة حديثة بارزة (Tamir & Mitchell, 2012) إلى ارتباط الكشف عن الذات بزيادة التنشيط في مناطق الدماغ المتعلقة بما يسمى «نظام المكافأة»، حيث يفرز الدماغ حينها كمية متزايدة من

الدوبامين، وهي المادة التي تفرز عند مخالطة الأمور الممتعة والمجزية، كالأكل اللذيذ والجماع، ولذلك كان أفراد العينة في إحدى اختبارات الدراسة على استعداد للتخلّي عن بعض المال مقابل الإفصاح عن الذات؛ لأن «المكافأة الدماغية» تبدو أكثر إرضاءً، حتى وإن لم يكن الإفصاح موجهًا إلى مُنصت بعينه، فإذا علم المرء أن إفصاحه يتوجه إلى إنسان آخر زاد مستوى المكافأة المجزية[٢٣].

وهذا التحفيز البيولوجي على الكشف عن الذات تعيده هذه الدراسات إلى الأساس التطوري، فميول الإنسان لبثِّ أفكاره ومشاعره تساعده على تأسيس الروابط الاجتماعية وتقويتها، وتوسيع معرفته بالذات والآخرين، وشؤون الحياة عمومًا، وكل ذلك يصبُّ في نهاية المطاف في صالح بقاء الجنس البشري، ودوام استقراره.

(٢٣) وهذا تفسير اختزالي لا يكفي لإبراز تعقيد الظاهرة البشرية كما سأنبّه في موضع لاحق.

(٤)

مساوئ الإفصاح عن الأسرار

في عموم الأحوال يرتبط قرار «البوح» والإفصاح عن الأسرار والخفايا الشخصية بأمرين: الأول المنفعة المتوقعة، وهي جملة فوائد ناقشت أبرزها فيما سبق. والثاني: المخاطر المتوقعة، وهذا المبحث معقود للنظر فيها وتحليلها.

ولمزيد من الإيضاح لابد من الإشارة بدايةً إلى الأبعاد الثلاثة لـ «الإفصاح عن الذات»: الأول: اتساع الإفصاح، وهذا يعتبر بعدد الموضوعات المفصح عنها. والثاني: مدة الإفصاح، سواء في طول الإفصاح المعين أو قصره، أو في استمرار الإفصاح مع مرور الوقت. والجانب الثالث: عمق الإفصاح، ويعد الإفصاح عميقًا حين يكون محمَّلًا بالعواطف الكثيفة والمشاعر الفياضة، أو حين يتضمن محتوى سلبيًا، أو «اعترافًا» محرجًا، أو فضحًا مخزيًا، وهذا الجانب؛ أعني العمق، هو موضع تركيز كثير من دراسات هذا الحقل، ومن الواضح أن المخاطر والمساوئ تتعلق عادةً بالإفصاحات العميقة دون غيرها (Omarzu, 2000).

إن القدرة على الكتمان، والتصرف بمعزل عن الكوامن الداخلية أو رغمًا عنها، ومخالطة الآخرين كما لو أن المرء لا يخفي شيئًا؛ تبدو قدرة إنسانية فريدة، وهي القدرة نفسها التي يكوّن المرء بواسطتها خيالاته الخاصة، ويتمكَّن بفضلها من العيش بين عالمين، عالم ظاهر ومعلن، وعالم خفي وسريّ (Johnson, 2002). وذهب آرثر شوبنهاور (ت ١٨٦٠) إلى أن السرّ خصيصة إنسانية، فبإمكان الإنسان -دون الحيوان- أن يكتم أسراره إلى الأبد ويأخذها معه إلى قبره (Gallego Dueñas, 2011). واعتبر جورج زيمل (ت ١٩١٨) السرّ «من أعظم إنجازات البشرية؛ فعلى النقيض من الحالة الطفولية التي يُكشف فيها عن كل فكرة على الفور، ويكون كل فعلٍ معروفًا للجميع؛ فإن ما يظل

سريًا يحقق توسعًا هائلًا في الحياة؛ لأن العديد من مضامينه لا يمكن أن يُكشف عنها بالكامل على الإطلاق» (Simmel, 2009 [1908], p. 325).

ومع ذلك جادلت بعض الأبحاث ذات النزعة التطورية (Klopfer & Rubenstein, 1977; Gallego Dueñas, 2012) بأن الرغبة الإنسانية في الخصوصية والكتمان ليست خصِّيصة إنسانية كما قد يبدو، فكما أن البشر يحرصون على نوع من العزلة المكانية والابتعاد عن الآخرين، أو حتى إخفاء مشاعرهم الداخلية بالخداع، فكذلك يقع لبعض الحيوانات وفقًا لما رصدته الدراسات، وكل هذه السلوكيات (الإنسانية والحيوانية) تهدف إلى تنظيم التحكم في تدفق المعلومات الشخصية إلى الآخرين من جهة، وفي ضبط وصول المحفزات الخارجية من جهة أخرى.

الرفض الاجتماعي

يرجع كثير من دوافع الكتمان إلى توقِّي المرء الشديد من التبعات الاجتماعية البغيضة، كالشعور بالخزي والعار والنبذ، والهجر، والاحتقار أو عدم التقدير، وما شابه ذلك، فحين يكشف الإنسان عن خفايا ذاته يصبح بمقدور المتلقّي أن يصيبه في المواضع المؤذية، إما بتخجيله وتبكيته، أو بتجاهل قيمة هذا الإفشاء، كأن يقاطعه ويحوّل الحديث إلى نفسه، أو بالتعليق غير المجدي أو المزعج، كأن يقول بأنه يعرف شعور المفصح، مع أنه لم يمرّ بظروف مشابهة، أو أن يصرّ على تفسيره الخاص لمضمون الإفصاح (Kelly & McKillop, 1996).

وهذه المزعجات تقع إما لكون المتلقي ليس موضعًا صالحًا للإفصاح ولا أهلًا لتحمّل السرّ، وإما بسبب صياغة الإفصاح التي قد تفتقر للدقة أو اللباقة، فلا يكون بمقدور المتلقي فهم السرّ أو التفاعل المحمود حياله، فغالب الناس يعجزون عن التعبير بدقة عن مشاعرهم دواخلهم وخفايا ذواتهم، وإن أحسنوا التعبير فقد لا يعرفون الدوافع الباطنة لتلك المشاعر والخفايا (Kelly, 2002).

هذا في عموم الإفشاءات، أما الإفصاحات المبغوضة -كالمعاناة والمرض الجسدي والنفسي والفقر- فإن أكثر الناس ينفر عنها ولا يحبّ سماعها، فقد أظهرت الأبحاث أن

التعبير عن المعاناة قد يثير استنكار الآخرين ورفضهم (كما هي حال المكتئبين الذين يواجهون عادةً نفورًا ممن حولهم)، أو أنهم قد لا يحسنون التصرّف إزاء الإفصاح على الأقل، فقد لوحظ أن بعض المفصحين يتجنَّبون الشخص الذي أفشوا إليه بسرّهم، تحرزًا عن عواقب ذلك، وفي هذا الصدد رصد بعض الباحثين (Kelly & McKillop, 1996) سلوك بعض المصابين بمرض السرطان الذين يكبتون مخاوفهم ويقمعون شعورهم عن أُسرهم وأصدقائهم، بل حتى عن الأطباء أو العاملين في التمريض، بسبب توقعهم ردة فعل محبطة، فيقلّ تواصلهم وتضعف علائقهم، ويميلون إلى العزلة.

ولذلك قد يكون التلقي السلبي أكثر ازعاجًا وإثارة للضيق من ضغوط الكتمان، وقد توصلت دراسة أجريت على عينة من النساء اللواتي أجهضن إلى أن من أفصحت منهن إلى بعض المقربين أو العائلة ولم تتلق الدعم الكامل لقرارها كنَّ أكثر حزنًا من اللواتي كتمن الأمر عن الجميع (Kennedy-Moore & Watson 2001).

وهذه ليست ملاحظة يتيمة، فالمخاوف من الرفض والآثار السلبية المشابهة قد تقع حتى في حالات الإفشاء الآمن نسبيًّا، كما هي الحال في أثناء المعالجة النفسية، فقد انشغلت دراسات عديدة في فحص الإخفاء والكتمان الذي يمارسه المرضى في العيادات النفسية، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى أنه ما بين ٢٨٪ إلى ٤٦٪ تقريبًا من المرضى يخفون بعض أسرارهم عن الأطباء والمعالجين! (ضع في الاعتبار أن العلاج يكون بمقابل مادي باهظ نسبيًّا)، والغالب أنها أسرار تتعلق بالجنس أو الفشل، والسبب المتكرر هو الخوف من الرفض، أو بسبب الخجل ووصمة العار المصاحبة لهذه الأسرار (Kelly, 2000; Farber, 2006; Baumann, 2014).

وقد يكون النفور عن تلقي الإفصاحات سببه الطابع الجماعي والاحتفالي للإفصاح، وحين توجّه بعض الباحثين (Kennedy-Moore & Watson, 1999; Rimé, 2017) إلى سان فرانسيسكو بعد ٣ أسابيع من تعرضها لزلزال عام ١٩٨٩، وأجروا دراسة على عينة من أهالي المنطقة لاحظوا أن ٨٠٪ منهم كانوا يرغبون بالتحدث عن الزلزال وما وقع لهم، وأن أقل من ٦٠٪ قالوا إنهم يرغبون بالاستماع إلى من يتحدث عنه، ولكن بعد مرور شهر من

الزلزال بدأ الناس يتذمرون من كثرة الحديث عن الموضوع، بل ظهر البعض إلى الشارع وهم يرتدون قمصانًا كتب عليها: «شكرًا لك على عدم مشاركة تجربتك مع الزلزال!».

ولا يقتصر الأمر على مجرد الألم العابر بسبب الرفض أو النفور، بل ما قد يترتب على الإفصاحات العميقة من انعكاسات خطرة على هوية المفصِح، فقد يؤدي الرفض وردود الفعل السلبية إلى تشكُّل صورة مكروهة عن الذات لدى المفصِح، وتصبح رؤية المتلقي حينها بمثابة التذكير المستمر بهذه الصورة المكروهة (ربما هذا ما يفسرّ رغبة المرء بتجنّب الشخص الذي أفشى إليه ما يسوء من خاصة أمره)، وهكذا فإن الصورة الذاتية العامة التي يتعرّف عليها المرء من مجموع ردود الفعل التي يتلقاها من الآخرين تستدمج ضمن هويته الشخصية، وتكون جزءًا من تصوره الخاص عن ذاته، وهذه الآلية في بناء الهوية تعرف باسم الاستدماج أو الاستيعاب الداخلي، ويقصد بها الاستبطان المعرفي لتصورات الآخرين وقيمهم ومعاييرهم وتوقّعاتهم واستدخالها ضمن التصوُّر الذاتي للهوية.

وهذا الاستدماج سببه الرغبة بالظهور العام المتسق مع الهوية المتداولة والمعترف بها اجتماعيًّا، فردود الفعل التي يتلقّاها المرء من المواقف الاجتماعية المختلفة (قد تكون ردود فعل متخيَّلة أحيانًا) تدفعه للتصرف على نحو ينسجم معها، مما يشكّل تدريجيًّا هويته وشخصيته الاجتماعية، وإذا لم يتصرف المرء وفقًا لمجمل هذه التوقعات الاجتماعية عن شخصيته وهويته؛ فإنه يواجه مخاطر النبز بالنفاق، أو الوصم بالخداع أو الكذب أو التلوُّن، وفقد المصداقية والموثوقية.

وقد خلصت إحدى الدراسات التي راجعت ما يقرب من ٥٠ بحثًا علميًّا تتناول العلاقة بين التصورات الذاتية وتقييمات الآخرين إلى أن «تصورات الناس عن ذواتهم تتفق -إلى حدٍّ كبير- مع الطريقة التي ينظرون بها إلى أنفسهم كما يراهم الآخرون»، كما لاحظت دراسات أخرى أنه بمجرد التزام المرء بهوية معينة في المجال العام فإن من حوله يميلون لتقديم تعليقات وردود فعل تقيِّده للتوافق مع تلك الهوية (Kelly, 2002).

ولا يمكن الاستهانة بألم الرفض، فهو لا يختلف كثيرًا عن ألم جرح البدن، والاستعمال الشائع لوصف مشاعر الرفض والنبذ يتقارب كثيرًا مع أوصاف الإصابات

الجسدية، كالجرح والكسر، وهذا التقارب بين أوصاف آلام الرفض الاجتماعي والألم الجسدي ظاهرة شائعة في العديد من اللغات في جميع أنحاء العالم، بل أثبتت بعض الأبحاث التجريبية أن الاستجابة العضوية (البيولوجية) للرفض الاجتماعي تشبه الاستجابة العضوية للألم الجسدي! (Pond, 2011).

وعادةً ما يتغيّر سلوك الإنسان بعد تعرّضه للتَّرك أو الرفض والاستنكار، فيزداد حرصه على التواصل، وتكوين روابط اجتماعية جديدة، ويسارع للاندماج في المهام الجماعية، ويميل إلى التوافق بشدة مع آراء الآخرين، وأحيانًا لا يكون الأمر على هذه الشاكلة، بل قد يؤدي الرفض في حالات أخرى إلى العزلة، وارتكاب السلوكيات المضرّة بالذات، وربما العدوانية. ويكون أثر الرفض أشدّ وطأة في العلاقات الزوجية والصلات الرومانسية، حيث ينعكس الرفض سلبًا على احترام الذات، والثقة بها، بخلاف الصلات الأبعد كالأقارب أو الصداقات الأبعد، وإن كان هذا الأمر يرتبط بالتقاليد الثقافية، فرفض الأسرة مثلًا في بعض المجتمعات الشرقية يكون أقسى ألمًا من رفض الزوج، بخلاف المجتمعات ذات الثقافة الغربية (Pass, 2009).

وفي حالات الأسرار القاسية كأن يفشي المرء تعرّضه لاعتداء حادٍّ أو اغتصاب أو تعذيب بشع يميل المتلقي المصدوم إلى الإنكار، أو التقليل من آلام الضحية، أو حتى لومها، أو إعادة تعريف الواقعة لتنسجم مع تصوراته عن «عدالة الواقع»، وإنصاف العالم (Kelly, 2002)، وهذا «الوهم الأساسي» كما يصفه رائد الدراسات النفسية للعدالة وأستاذ علم النفس الاجتماعي ملفين ليرنر في أطروحته الكلاسيكية **الإيمان بعالم عادل: وهم أساسي** (*Belief in a just world: a fundamental illusion*)، الصادرة عام ١٩٨٠، حيث يتوهَّم المرء أن طبيعة الأشياء في العالم تقتضي أن ينال الجميع فيه ما «يستحقون»، ويشير إلى أن الإنسان العادي ينزع عادةً إلى رفض الضحية البريئة أو التقليل من شأنها؛ إذا لم يتمكن من مقاومة الظلم ومنع الاعتداء، وهذا النزوع ناجم عن حاجة إنسانية دفينة لعقلنة الوقائع والمجريات، وجعلها مفهومة، وإرساء نظام ثابت من المعاني، يتيح إنتاج الروابط المنطقية والمباشرة، فهو يتساءل: هل يمكن أن تعذِّب الشرطة أو تعتقل رجلًا بريئًا تمامًا؟ هل يمكن أن يعتدي الأب على ابنه بقسوة بلا مبرِّر؟

هل يمكن أن يتعرَّض الموظف المتميِّز للفصل من العمل بلا سبب؟ هذا الإيمان بعدالة الواقع يرفض هذه الإمكانية الواقعية لانتهاك حق الحرية والأمان تجاه البريء؛ لأن القبول بها يعني إفساد النسق الدلالي للأشياء، وثبوت هذا النسق هو ما يمنح العقل الشرعية لفهم الأمور، والجنون ليس سوى تدمير هذا النسق المترابط، وهذا الاعتقاد بعدالة المجريات يولِّد شعورًا بالطمأنينة والأمان لدى الجمهور، فما دام أحدهم لم يُذنب فهو متأكد بأنه لن يكون يومًا ما ضحيةً للأذى والمعاناة.

وأيضًا مما يساهم في تكريس تلك القناعة، أن السماح بتمدد هذه الإمكانيات سيضاعف الحمل والمشاق المعنوية على الضمير، وستنبعث الإرادة الخيِّرة لمهمة الدفاع ورفع الظلم أو دفعه، وهذا دفاع أو احتجاج شائك، ومكلف، وقد كتب عن ذلك علي عزت بيجوفيتش (ت ٢٠٠٣) في وصف الآلية الاجتماعية للتصالح النفسي مع مظالم السلطات:

«يحدث كثيرًا أن ينظر عامة الناس إلى المتهمين بجريمة سياسية على أنهم مذنبون، وذلك لأسباب أنانية، وهذا نوع من الآلية الدفاعية؛ فالناس لا يقبلون حقيقة أنهم يعيشون في عالم (مجتمع) لا يحمي الإنسانَ فيه القانون ولا النظام، ومن ثم تظهر لهم مشكلة؛ كيف يبقون صامتين إزاء هذه الأحكام الظالمة؟ ولهذا يُفضلون تصديق أنَّ هؤلاء المحكوم عليهم مجرمون، وأنّهم على الأقل قد خرقوا القانون بشكل ما، وإلا ما كانوا قد حوكموا وسُجنوا. فإذا حُكم على إنسان ما حتى ولو كان بريئًا وأُدين ظلمًا، فإنَّ هذا الذي يُفكر في الأمر لم يعد آمنًا، وهذه هي الحالة التي يميل فيها الناس غريزيًّا إلى رفض فكرة أن الأحكام ظالمة، كآلية للدفاع عن النفس. وكلَّما كانت العقوبة أشد وأكثر قسوة، كان الأسهل أن يفرض هذا الاستنتاج نفسه على المرء وأن يقبله. ففي حالة غياب الدليل، تُصبح العقوبة القاسية نفسها هي الدليل على وجود جريمة. وهكذا يُفكر عامة الناس: لو لم يكن مجرمًا، لحكم عليه بسنتين أو ثلاث وليس خمس عشرة سنة من السجن. وإذا لم تكن الجريمة واضحة وظاهرةً، يُصبح الحكم المخفَّف محل شك ويُظهر أن السلطات غير واثقة بنفسها. أما إذا كانت العقوبة قاسية، فلا مجال للشك هنا. وبهذا يُعاقب الإنسان البريء مرتين. وهذه حيلة قديمة، وقد لجأ إليها النازيون أيضًا، وطبقوها ليس فقط من زاوية مدة العقوبة، ولكن أيضا في وحشية تنفيذها في معسكرات الاعتقال. لو لم يكونوا خونة ما كانوا ليُعاملوهم بهذه الوحشية، إنهم خونة؛ هكذا كان يُفكر عامة الألمان» (بيجوفيتش، ٢٠١٦، ص٣٢٥).

والحاصل أن هذه الآلية الموصوفة آنفًا قد تقود متلقي السرّ الصادم إلى إنكاره والتشكيك فيه أو البرود حياله، أو تحميل المُفشي مسؤولية ما قاساه، وهذا تصرف بالغ الإيذاء، وقد يوقع المُفشي في حبائل الإحساس المدمر بالذنب.

ومما يزيد مخاطر الرفض عقب الإفشاء الحميمي استحالة التراجع؛ وكما أشار المعالج النفسي والمختص بمجال الكشف عن الذات باري فاربر (Farber, 2006) فقد يؤدي إفشاء بعض الأسرار الحميمية (كالتعرُّض للاغتصاب أو محاولة الانتحار) إلى تغيير الطريقة التي ينظر بها المرء إلى نفسه، وتحوُّل نظرة الآخرين تجاهه أيضًا وإلى الأبد.

الشعور بالعار والضعف

إن تجربة الكشف العميق عن الذات تعني التخلي الطوعي عن دروع الحماية، والمجازفة بمواجهة الآخر بصدر عارٍ، فالإفصاح الحميمي يتضمن تمليك الآخر مفاتيح الإيذاء والإضرار (Farber, 2006)، ولذلك فالاعتراف -لاسيما في السياقات المؤسسية كالسجون والمصحّات- يزيد من ضعف المُفشي، ويراكم من سُلطة المتلقي (Bok, 1989)[٢٤]، وكما كتب إلياس كانيتي (ت ١٩٩٤): «يكمن السِرّ في أعمق أعماق قلب السلطة»[٢٥]، فمن المصادر الأساسية لنفوذ السلطة؛ امتلاكها الحصري للأسرار، ولذا فإن «قسمًا كبيرًا من المكانة التي يتمتّع بها المستبدون قائم على السماح لهم بتركيز قوة السر في أيديهم»، فعدم التكافؤ في توزيع الأسرار فرع عن عدم التكافؤ في توزيع السلطة والثروة، في حين أن «شفافية» أنظمة الحكم الديموقراطية قد تسبب خيبة الأمل للجمهور، لاطلاعهم على الخلافات والتفاهات والثرثرات والتناقضات الداخلية في

---

(٢٤) ولذا يُحرم المرء في المستشفيات والسجون والثكنات العسكرية من الخصوصية؛ لأن إلغاء خصوصية الفرد وانكشاف أسراره تسهّل السيطرة عليه، وإخضاعه للنظام (Jourard, 1966).

(٢٥) لاحظ الأديب الناجي من المعتقلات النازية بريمو ليفي (ت ١٩٨٧) أنه في ألمانيا النازية كان الذين يعرفون بواطن الأمور لا يتكلمون، أما الذين لا يعرفون فلم يجرؤوا على السؤال (Levi, 2007 [1947], as cited in: Brighenti, 2010).

مؤسسات الحكم، فتبدو السلطة الديموقراطية مبعثرة وغير حاسمة ومكشوفة النقائص، أما المحكومين في الأنظمة السريّة القمعية فيبدون احترامًا أكثر تجاه السلطة الحاكمة؛ لأنهم لا يرون تلك العيوب، «والمرء على استعداد لتحمّل الكثير ما دام ذلك أمرًا عظيمًا وسريًا، فالحال يبدو دغدغة عبودية من نوع خاص للغاية؛ بأن يكون المرء بحد ذاته بلا قيمة مستقرًا في وعاء قوي فلا يدري ماذا يحدث حقًا، ولا يدري متى يُقدم الآخرون على الخطوة الأولى نحو المجهول فينتظر المرء مستسلمًا متحرِّقًا أن يصير الضحية المختارة، ويمكن للمرء في هذه الحال أن يرى السرّ مقدسًا، ويغطى بريقه على أي شيء آخر» (كانيتي، ٢٠١٨ [١٩٦٠]، ص٣٥٧، ٣٦٢). فعند كانيتي يبدو أن الوهج النفسي للسرّ يسهِّل عمل السلطة في وعي المحكومين وسلوكهم، وفي ظنِّي أن هذا تفسير جامح وغير مرجح في الأغلب؛ لأن تأثير السرّ أكثر عقلانية ووضوحًا من ذلك، فانحجاب المعرفة عن الطرف الأضعف يورثه هيبة صاحب السرّ ورهبته (Goffman, 1956)، ويُضعف قدرته على فهم حقائق الأمور، فيضطر للتسليم لمن هو عالم بها، أو من يُقدِّر أو يتوهَّم أنه كذلك.

ومن جهة أخرى فإن معرفة الدوافع الحقيقية لبعض قرارات السلطة قد تفضي إلى معارضتها، وحتى لو كانت قرارات في محلها فإن إصدارها في بيئة مفتوحة سياسيًّا قد يساعد على إساءة فهمها من قبل الجمهور، ومن ثمَّ معارضتها وعرقلة أو تصعيب تنفيذها، ولذلك فإن من أقوى استخدامات الأسرار بوصفها وسيلة للسيطرة الإيهام بوجود خفايا وأسرار تشرعن برامج السلطة (Scheibe, 1979)؛ مما يضعف قوى المسيطَر عليه، ويدفعه للصمت على تدابير المسيطِر وسياساته الفاسدة، لأن هذه السياسات قد تكون مبرَّرة -بنحو أو بآخر- من حيث لا يعلم المواطن «الجاهل».

وفي المستويات الاجتماعية يتولَّد الشعور بالضعف عند الإفشاءات بسبب إحساس العريِّ النفسي، كما هي الحال حين يزيد تخوُّف المرء وشعوره بالضعف والانتهاك حين يخرج إلى العلن بلباس لا يستره عن نظرات العيون، ولذا كثيرًا ما تجتاح المفصِح رغبة قوية بالابتعاد والصمت؛ لاستعادة شعوره السابق بالأمان والحماية، ولذا لوحظ في

العلاج النفسي الجماعي أن الأعضاء الذين يكشفون عن ذواتهم مبكرًا غالبًا لا يواصلون الحضور بل ينسحبون من العلاج، والسبب يعود إلى شعورهم بالعار من غير تعويض أو مقابل، ولكون الوقت لم يحن بعد ليردَّ المشاركون بالمثل فتخف وطأة العار بفعل التشارك في «التعرِّي»، وكل ذلك يشعر المرء بالضعف فيختار مفارقة المجموعة (Yalom & Leszcz, 2020 [1970]).

ولتشريح شعور العار المؤذي الذي قد يصيب المرء من الافتضاح أو الإفشاء المخزي؛ أتابع هنا تمييزات نويل جلوڤر (Glover, 2012) بين بضعة مشاعر متشابهة وهي: الشعور بالإحراج والخجل، والشعور بالذنب والعار[٢٦]: أما الحرج والخجل فيرتبط -في هذه السياقات- بموقف معين أو الطريقة التي ظهر بها المرء أمام الآخرين، كما هي الحال عند السقوط المفاجئ أمام جمهور أو ما شابه، وسبب الحرج عادةً هو واقعة غير مألوفة للمرء، وهو شعور سياقي وعابر ولا يرتبط بجوهر الذات، بل يتعلق بسلسلة الأحداث التي وجدت فيها الذات.

وأما العار فهو شعور دفين وقارٌّ يتولَّد من انكشاف حقيقة الذات وتعرِّي جوهرها أمام عيون الآخرين، في حين أن الشعور بالذنب يتعلق بثِقَل معرفة الانتهاك الذي ارتكبه الفرد، فحقيقته تدور حول معرفة الذات، أما العار فهو معرفة وزيادة، فإذا كان الشعور بالذنب سببه فهم معين للذات، فالعار تجربة وجودية خاصة للشعور بالذات كما يراها الآخرون، حيث يتضارب تصوُّر المرء لذاته مع هويته الشخصية ومقتضياتها.

وربما تلاحظ أن الشعور بالعار يرتبط بإحساس شامل يجتاح عموم البدن، بخلاف الخجل الذي ربما يؤثر في تصرفات العيون واحمرار الوجه مثلًا، أما من يشعر بالعار

(٢٦) كل هذه المشاعر المكروهة (الإحراج والخجل، الشعور بالذنب، والعار) لها وظائف اجتماعية وثقافية مهمة، بل اعتبر البعض أن مشاعر الذنب والعار هي أهم المشاعر الإنسانية التي تؤثر في نمو الأنا، وتشكيل الشخصية، والتنشئة الاجتماعية (Glover, 2012). ورأت بعض دراسات علم النفس التطوري أن الشعور بالعار مصمَّم لصرف الذات عن خيارات الحياة الضارة، ولكن هذا إنما يكون إذا كانت هذه المشاعر ناتجة عن دوافع خيِّرة، وبواعث محقَّة ومقبولة (Wilson, 2019).

فهـو يعانـي من الإحسـاس الكلـي الفظيـع بالضآلة أو الانكمـاش، التي تعكس الشـعور الداخلـي بضآلـة الـذات وتصاغرهـا، ويتجلّـى ذلـك فـي ردود الفعـل المعتـادة كتمنّـي الانمحـاء والتلاشـي، وتغطيـة الوجـه أو حجب الجسـد والنزوع للاختباء عـن الأنظار، والتي تهدف جميعًا إلى سـتر هذه الضآلة الكثيفة عن العيون، لتخفيف الشـعور المزعج أو احتوائه (Thomason, 2018).

والإفصاحـات العميقـة قد تسـهم في غمْر المـرء داخل هذا الشـعور المؤذي، بل إن فاربـر (Farber, 2006) أشـار مـرارًا إلـى أن الشـعور بالعـار ملازم للإفصـاح في العلاج النفسـي (التحليلي)، ولا يكاد ينفكُّ عنه، ورصد بعض ردود الأفعال الشـائعة للمرضى الـذي يقررون البوح بخفايا نفوسـهم وأسـرارهم الخاصة، فيذكر التعبيـرات الحادة عن كراهية الذات، والرغبة القوية بالهروب من العيادة.

ومن الواضح أن العار المشـار إليه هنا لا يقع في الإفشـاءات كلها، بل يختص بأنواع من معينة من الأسـرار، ففي دراسـة مميزة قام بها المختص في علم نفس الأسرار مايكل سليبيان (Slepian, 2022b)[٢٧] بغرض تصنيف أنواع الأذى الناجمة عن الأسرار وعلاقته بمضمونها؛ رأى أن الأسـرار التي تنطوي على انحطاط أخلاقي أو دناءة سـلوكية تورث الشـعور بالخزي والعار، أما الأسـرار التي يجاهد المرء لسـترها عن أعين الأقربين فهي تزيـد مـن إحساسـه بالعزلة، وأما الأسـرار المتعلقـة بأهداف الحيـاة والغايـات المهنية، كأسرار العمل والمدرسة والمال، فهي تضعف البصيرة وتشوِّش الوعي.

ونتيجة لهذين الضررين المحتملين للكشف عن الذات (العار والضعف) يلجأ المرء أحيانًا إلى عدة أسـاليب وقائية (Telia, 1992)، مثل الكشـف عن سرٍّ مختلق لا حقيقة له، أو سـرٍّ هامشـي وغيـر مؤثـر، وهذا الأسـلوب يهدف إلـى توليد الانطباع لدى المسـتمع

(٢٧) ابتدأ انشغال سليبيان بالأسرار بسرّ شخصي كبير كما حكى عن نفسه في (Slepian, 2022b)، فقد أخبره «والده» بعد أن تجاوز العشرين عامًا بأنه ليس والدًا له على الحقيقة، وقد حملت به أمه عبر التلقيح الاصطناعي من «متبرع» مجهول، وظلّ يتساءل لم أخفي عني هذا السرّ؟ ولماذا قيل لي الآن؟ وكيف استطاع كتمانه طوال تلك السنين؟ ودفعه ذلك للبحث والاستقصاء، حتى أضحى من أهم الباحثين في الأسرار في الأكاديميا الغربية حاليًا.

بالانفتاح والصراحة من جهة، ومن جهة أخرى يحافظ صاحبه على الخصوصية ويصونها. كما قد يكشف المرء عن بعض أسراره في صيغة طُرفة أو عبارة ساخرة؛ لامتصاص ردة الفعل، وربما إمكان التراجع والنفي، ومثل ذلك تقديم الأسرار في سياق هضم النفس والتقليل من شأنها، لتخفيف أثر «البوح» ووقعه الصادم في نفس المستمع.

تكوين انطباعات مكروهة عن الذات

أثارت نتائج الدراسات التي رصدت المعدلات المرتفعة نسبيًّا لكتمان المرضى بعض الأسرار ذات الصلة عن المعالج التساؤلات بشأن آثار الإفصاح «الصحية» والعلاجية، وزادت مشروعية هذه التساؤلات مع ظهور نتائج الأبحاث التي درست علاقة مستوى الإفصاح بالتعافي أو تقليل الأعراض، حيث تبيَّن أن زيادة الإفصاح ارتبط بعمليات العلاج المصنَّفة سلبيًّا، ووجدت دراسة أخرى أن زيادة الإفصاح إما لم يكن مرتبطًا بتقليل الأعراض، أو كان مرتبطًا بزيادة الاكتئاب، ومن جهة أخرى أثبت بعض الباحثين وجود ارتباط دالٍّ بين الاحتفاظ بالأسرار ذات الصلة وتخفيض الأعراض، ولذا يمكن الاستنتاج أن الإفصاحات العميقة ليست مفيدة في العلاج (Kelly, 2000).

وقد انبرت أنيتا كيلي لمواجهة الآثار الصحية المزعومة للإفصاحات المفرطة، والتشكيك في الفرضيات الكلاسيكية عن الكشف التام بوصفه «ضرورة علاجية»، ورأت أن الكشف العميق عن الذات قد يزيد من احتماليات الضرر على نحو لا يقارن بـ «أضرار» الكتمان، في حين أن بعض الإخفاء قد يفيد حتى من الناحية العلاجية؛ لأن إخفاء المريض لأسراره السلبية أو المُخزية يجعله قادرًا على تقديم ذاته على نحو إيجابي في أثناء جلسات العلاج، وهذا يولِّد الانطباع الإيجابي لدى المعالج عن المريض، وفي النهاية قد يؤدي انطباع المعالج المرغوب أو الجيد إلى تغيير فعلي في تصور المريض نفسه عن ذاته، وهذه الآلية التفاعلية الإيجابية تفسِّر -بحسب كيلي- النتائج المحمودة لتحاشي الإفصاحات العميقة حتى في السياق العلاجي، وانخفاض الأعراض المَرَضِية لكاتمي السرّ، وتقرر أن النتائج الصحية للإفصاح تتعلق بالكشف الذاتي السرّي الموجهة إلى مجهول، وليس في حالة كشف الأسرار الحسّاسة إلى

شـخصية مهمـة كالمعالـج (Kelly, 1999; Kelly, 2000; Kelly, 2002; Farber, 2006; Baumann, 2014)، (تذكَّر عبارة سيدني جورارد أنه «لا توجد تجربة أكثر إفزاعًا وترويعًا من الكشف عن الذات أمام شخصية مهمة!»).

ومـن زاويـة أخرى تقتبـس كيلـي (Kelly, 1998) النظرية التي تربط الأسـرار برسـوخ الهوية وثبات حدود الأنا، فتقترح أن حجب المريض للأسـرار العميقة قد يكون بسـبب شـدة الشـعور بالهوية الذاتية وقـوة «الأنا»، وهذا ما يدفعهم للالتـزام بقرارات الكتم، أو يحفِّزهم لتحدّي توقُّعات المعالج، الذي يتوقع منهم الإفشاء العميق والمستفيض.

وهذه الآثار المكروهة قد تتحقق أيضًا في حال إفصاح المحلِّل والمعالِج عن نفسـه للمريض، فقد أشرتُ سابقًا إلى أن بعض الأطروحات الحديثة تشجّع المعالِج على قدر معيـن من الإفصاح بغرض تسـهيل العملية العلاجية، ولكـن بعض الأبحاث (Audeta & Everall, 2010) تـرى أن إفصـاح المعالج للمريض قد يتسبَّب فـي ضعف منزلته في نظر المريض، واهتزاز صورته المهنية.

والمهم هنا أن إفصاح المريض في الحقيقة لا يختلف عن بقية الإفصاحات الشخصية الأخـرى، فالمريض قد يخاف أن يتسـبب السـرّ في رفضه، أو إيذائـه، أو عدم تفهمه، أو استغلاله (يظهـر ذلـك عندما يخفـي المريض مسـتواه المالـي الجيد كيـلا ترتفع تكلفة الجلسة مثلًا) (Farber, 2006).

وبالنظـر إلـى هـذه المحصِّلة؛ فإنـه عند الاحتياج إلى الكشْـف عن معضلة شـخصية مشـينة، أو إفشـاء موضوع معتاد للوصم فتوصي كيلي (Kelly, 2002) بالاكتفاء بالإفشـاء العـام، وتفادي الخوض في مفصل السـرّ ودقائقه. نعم؛ قـد يكون من المفيد أن لا يبالي المريـض بتصـورات المعالِج، كمـا كان يتوهم بعض النفسـانيين، إلا أن الواقع مختلف تمامًـا عـن هـذا التصـور الطوباوي للإفصـاح، وسـيظلُّ الفـرد مرتهنًا -بنحـو أو بآخر- لشـروط حياتـه الاجتماعيـة، ومدفوعًـا إلى المثابرة علـى صيانة صورته الشـخصية أمام الآخرين.

وكذلك فإن الإفصاح عن الصدمات أو المخازي والخصوصيات قد يدفع المرء إلى

المزيد من التركيز على حياته الداخلية، واسترجاع الذكريات المزعجة، والتنقيب عن نقاط الضعف والأخطاء والمشكلات، وبرغم المنافع الذي قد يحصِّلها المرء من تعمّقه في هذه المساحات الدفينة إلا أن ضريبتها ستكون زيادة الآلام والمعاناة، وتضخُّم الجوانب المأساوية في الحياة (Farber, 2006; Masur, 2018).

الإثقال على متلقّي السرّ

في المعتاد ينتقل ثقل السر وآصاره -على النحو الموصوف سابقًا- من كاهل المُفشي إلى كاهل المتلقِّي وقلبه، وكما حكى مسكويه: «كان لنا صديق صاحب سلطان قريب المنزلة منه فكان يقول لصاحبه: إذا كان لك سرّ تحبُّ كتمانه وتكره إذاعته فلا تطلعني عليه، ولا تجعلني موضعه، ولا تُبلني بحفظه؛ فإني أجد له في صدري وخزًا كوخز الأشافي، ونخس الأسنَّة!» (بواسطة: التوحيدي، ١٤٢٢هـ، ص٤٥)، وقال بعضهم لصاحبه: «أريد أن أفشي إليك سرًّا تحفظه عليَّ، فأجابه: لا أريد أن أوذي قلبي بنجواك، وأجعل صدري خزانة شكواك، فيقلقني ما أقلقك، ويؤرِّقني ما أرَّقك، فتبيت بإفشائه مستريحًا، ويبيت قلبي بحرِّه جريحًا» (الأصفهاني، ١٤٢٨هـ، ص٢١٢-٢١٣).

وقد كان الاهتمام السائد في أبحاث علم نفس الأسرار دراسة آثار حمل السر أو إفشاؤه، مع اهتمام ضئيل بمتلقِّي السرّ، فسعى بعض الباحثين (Slepian & Greenaway, 2018) إلى تلافي هذه الثغرة البحثية، واستكشاف آثار تحمّل السرّ وتلقّيه، وأقاموا عدة دراسات تجريبية شملت قرابة ٦٠٠ مشارك كانوا يحملون بمجموعهم أكثر من ١٠ آلاف سرّ، وتوصلوا إلى أن تلقّي السرّ يفضي إلى زيادة المشاعر الحميمة تجاه المفصِح، ومن جهة أخرى يؤدي إلى زيادة الإحساس بعبء السرّ وثقله، وتبين للباحثين أن التقارب العلائقي في الشبكة الاجتماعية بين المفصح والمتلقي يزيد من حرص المتلقي على الكتمان، مما يزيد من العبء النفسي الملقى على عاتقه، والمتمثِّل في شرود الذهن في التفكير في السرِّ، والالتزام بإخفاء كل ما يمكن أن يشي بوجود السرّ أو محتواه (انظر: Zhang & Dailey, 2018).

وقد يعتاد المرء تبادل الأسرار العميقة والسلبية مع صاحبه الأقرب، وهو ما يسمى في الأدبيات الاجتماعية والنفسية بـ «الاجترار المشترك»، وتظهر الدراسات أن تكرار تشارك الضغوط ومشاعر الكآبة والإحباط وكراهية الذات ونحوها سلوك مضرٌّ بالطرفين، بل إن هذا النمط من الإفصاحات قد يؤدي إلى تقارب مستويات الكورتيزول (وهو الهرمون الرئيس المرتبط بالضغط النفسي)، حيث يرتفع إفراز هذا الهرمون لدى الطرفين مع استمرار «الاجترار»، كما تزيد أعراض القلق والاكتئاب، والمفارقة أنه في الوقت نفسه فإن هذا الاجترار الضارّ؛ قد يوطّد العلاقة الحميمية، ويعمّق الصداقة (Moulton, 2020; Bugay-Sökmez et al, 2023).

وقد عبّر البعض ممن يعيشون مع الأشخاص المصابين بالاكتئاب باستيائهم من تذمُّر المكتئب الدائم، وقلقهم من إفصاحاته المؤذية كما أشرتُ سابقًا، وربما قد يفسّر هذا جانبًا من النتائج البحثية التي اكتشفت أن المرضى الأحوج إلى الدعم بسبب الاكتئاب الشديد أو ما شابه، هم أقل الناس تلقيًا للدعم والمساندة؛ لأن الإفصاح العلني بمشاعرهم قد ينفّر عنهم الآخرين حتى المقربين (Kelly, 2002).

ويتجلّى هذا أيضًا في منصات التواصل، فقد أثبتت إيرين فوجل ورفاقها (Vogel et al., 2018) أن «مشاركة» الإيجابيات تحصد تفاعلًا وتحظى بالدعم الاجتماعي بخلاف «مشاركة» السلبيات، وتزيد احتمالات التفاعل حين تتضمن المشاركة إثباتًا مرئيًا على «التحوُّل» أو التطور والنجاح «الملموس»؛ كما في حالة نزول الوزن أو بناء العضلات أو الترقي في المهنة و«تحقيق الحُلُم»، بينما المشاركات البَوحية التي ينشرها المكتئبون واليائسون والمحبطون لا تكاد تحظى بالتفاعل. وهذا ينسجم مع أشرتُ إليه من الميل العام للنفور من الأشخاص «السلبيين» أو المتشائمين، مع أنه في حالة الاكتئاب من المرجح أن يلجأ المرء إلى الإفصاح عبر الشبكة، وقد يكون إفصاحًا مفرطًا عن الخفايا الحميمية للذات، بالنظر إلى ضعف التحكم الذي يؤثّر على تصرفات المكتئب، لاسيما في حالات الاكتئاب الحادة، وقد كشفت بعض الأبحاث مؤخرًا (Piko et al, 2022) أن الأشخاص الذين يميلون إلى «مشاركة» المعلومات السلبية عن الذات، والإفصاح

العميـق دون تـردُّد؛ قد يكونوا أكثر عرضة للمعاناة من اكتئاب طفيف، ومن المحتمل أن سبب ذلك هو الإفشاء السلبي المفرط في غير موضعه، وفقد الاستجابة المناسبة.

ولكن ماذا عن الرغبة بسماع السرّ أو الاعتراف التي قد يجدها المفصح من الآخرين؟ يبـدو أنـه هـذه الرغبة في التلقّـي لا تنطلق بالضرورة من دوافع أخلاقيـة أو مقاصد خيِّرة وداعمة حصرًا، بل قد يكون الباعث لها أغراض دنيئة؛ كالتلذُّذ بسماع الخفايا، وتملُّكها من دون الآخرين، واستغلالها لطرح اعترافات شخصية يصعب ابتدائها، أو الظفر بفرص مفيـدة للتلاعـب والابتـزاز لا سـيما إذا كانـت المهـارات الاجتماعية للمفصِـح ضعيفة (Ignatius & Kokkonen, 2007).

أسطورة التنفيس

مضى الحديث عن الدافع الأشـهر للإفصاح العميق، وهو بثُّ ما يثقل النفس وإذاعة ما يمضُّ الخاطر، والشـائع عند الناس أن ذلك مما يريح ويخفِّف عن المكروب بسـرِّه. والصورة الأساسية التي تجسِّد هذا المعنى هي القِدر إذا استجمعت غليانًا، ولابد لها من منفذ يخفِّف الضغط الداخلي، وإلا فإن ذلك سيعود بالأذى على النفس (أعراض نفسية) والبـدن (أمـراض عضويـة)، ويتضمـن هذا النمـوذج عدة نتائـج: الأولـى أن التنفيس أو التعبير الأقـوى والأكثف يكون أنفـع للتخفيف من الأذى المتوقع مـن الكتمان. الثانية: كما هي حال القدر حين يكشف عن غطائه فلا بد أن يظهر تأثير التنفيس على الفور.

وحقيقة هذا الاعتقاد تكمن في أن الإفصاح اللفظي بمجرده عن تجربة عاطفية ممضَّة يُضعـف مـن وطأتهـا، أو يُذهـب وسوسـة الهـمِّ وبلابـل الضيـق، وقـد أخضعـت بعض الأبحاث هذا التصور السـائد للبحث والدراسـة، وتوصلت دراسـة إيليـن كينيدي-مور وجيـن واتسـون (Kennedy-Moore & Watson, 1999) بعـد تحليـلات مسـتفيضة إلى أن تأثيرات التنفيس عن المشاعر ليست إيجابية دومًا ولا صحية في كل الأحوال، بل الأمر يعتمد على (أ) محتوى التنفيس، و (ب) متلقِّيه، و (ج) كيفية التنفيس.

وقرَّرتا أيضًا تبعًا للأدلة أن التعبير عن المشاعر بمجرده لا يمكن عدُّه سلوكًا علاجيًا،

وأن التعبير التنفيسي عن الضيق أو التجربة العاطفية المؤلمة لا يُفضي بالضرورة إلى الارتياح أو الآثار الحسنة الأخرى، بل قد يفاقم الشعور بالإرهاق والإحباط ويكرّس الاجترار المكروه، بخلاف التنفيس المعتدل، والذي يكون فيه التنفيس وسيلة مفيدة لتعزيز قبول الذات لدى الآخرين، أو تحسين فهم الذات، أو تقوية الروابط الاجتماعية. ونقلتا عن بعض الدراسات التي فحصت دور التعبير العاطفي في العلاج النفسي أن إتاحة وصول المريض إلى المشاعر الحسّاسة دون السعي إلى معالجتها معرفيًّا، يمكن أن يكون مضرًا بالمريض ومؤذيًا له (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

وكشفت دراسة أخرى (Lens et al., 2015) تناولت ما يسمى «بيان تأثير الضحية»، وهو تقليد في بعض المحاكم الأمريكية، يتقدم فيه أهل الضحية وربما الأصدقاء ببيان مكتوب أو شفهي إلى المحكمة عند إصدار الحكم على المدَّعى عليه. ويفترض أن هذا البيان يعدُّ إفصاحًا وكشفًا عن المشاعر المكبوتة من الغضب والقلق والحزن والفقد تجاه القضية وصاحبها، ومع ذلك توصلت الدراسة إلى أن تقديم البيان المذكور ليس له آثار علاجية مباشرة، وليس هناك فرق يُذكر بالنسبة لمشاعر الضيق بين من تحدثوا أو كتبوا وبين الآخرين ممن آثروا الصمت، وهي النتيجة ذاتها التي وثَّقتها الدراسات الكثيرة حول مخاطر التنفيس العشوائي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة (Rimé, 2017).

وحين اقتنع بذلك المختص النفسي ريتشارد بينغ؛ رأى -في أثناء عمله مع السجناء في بليموث ببريطانيا- أن التعامل المستنير مع الصدمات لا يتضمن حثَّ المصاب على الحديث عنها، بل إن الصمت عنها هو جزء من برنامج التعافي، ويقول بوضوح: «إن أحد أهم عيوب العلاج النفسي هو رفضه الاعتراف بأن حثَّ المرء على الإفصاح عن مشاكله لا يساعد جميع الناس على التعافي بالضرورة» (بواسطة: Shrier, 2024, p. 58).

واستكمالًا للنقد السابق نشر فريدريك نيلز وبرنار ريميه (Nils & Rimé, 2012) مقالة علمية عن ما سمَّوه «أسطورة التنفيس»، حيث توصلوا أيضًا إلى أن التعبير اللفظي عن المشاعر بمجرده لا يبددها، بل يؤدي إلى تفاقم آثارها السلبية، وقرروا أن فوائد «مشاركة» التجربة العاطفية المزعجة يمكن أن تكون مفيدة إذا قوبلت بقبول حسن،

فالتعافي الوجداني قد يتحقق حين يسهم المتلقّي في تحفيز حُسن الإدراك للشعور وفهم الحدث المتصل به، واستعادة تأكيد الفرضيات الأساسية عن الذات والعالم، ضمن سياق تقبّل وجداني للمفصح، وقرب منه، وإشعاره بالتحسّن (Moulton, 2020).

والأهم في كل ذلك أن هذا النقد ينطوي على نفي ضروري للتناول الفرداني للشعور الشخصي، فالتنفيس وإدارة المشاعر المزعجة ليس عملًا فرديًا، بل مشاركة اجتماعية، وتبادل علائقي، خلافًا للنمط الشائع في دراسات التنفيس والآثار الإيجابية للإفصاح.

ومن شواهد وهن الربط الآلي بين التنفيس الاعترافي والارتياح أو ذهاب الانزعاج؛ ما تراه لدى العديد من كُتّاب السير الذاتية من المعاصرين، فمع المثابرة على كتابة الاعترافات الفجّة بغية التنفيس والتجاوز؛ إلا أن النتائج تكون محبطة وباعثة على اليأس، ومن أشهر الأمثلة على ذلك كتابات الروائية الفرنسية المعاصرة آني إرنو (الفائزة بجائزة نوبل للآداب عام ٢٠٢٢)، وقد عُرفت إرنو بنمط الكتابة الاعترافي، حيث تبدو روايتها لونًا من ألوان السيرة الذاتية، فقد ضمَّنتها شذرات كثيرة من حياتها الشخصية المؤلمة (كمحاولة والدها قتل أمها كما في رواية **العار**، أو إجهاضها غير القانوني كما في رواية **الحدث**، أو معاناة والدتها مع الزهايمر في رواية **لم أخرج من ليلى**)، وبعض مغامراتها الجنسية والعاطفية (كعلاقتها المخجلة مع شاب يصغرها بثلاثين عامًا كما في رواية **الشاب**).

وقد صرَّحت إرنو مرارًا بأن هذا الاتجاه الاعترافي المسيطر على نتاجها الأدبي مؤلم ومخزي، ومع أن الكُتّاب يزعمون أن الكتابة الاعترافية للتشافي؛ فإن كتابات إرنو تتسم بالتكرار والاجترار، ولذا فإن الجروح -كما يبدو من تجربتها على الأقل- لا تلتئم بمجرد كشفها في العلن، فالتكرار يشير إلى استمرار الشعور المزعج، وبقاء الآلام على ما هي عليه، بل ربما انضاف إليها وحشة العار من اطلاع الجمهور (Taylor, 2009).

وقد طرح بعض الأطباء رؤى مختلفة عن السائد ورأوا أن كتم الآلام والصدمات وعدم البوح بها قد يكون من أساليب التكيُّف الصحية، فقد أظهرت بعض الأبحاث التي أُجريت على عينة من نساء فقدن أزواجهن أن الفئة التي لم تعبِّر عن الأسى والحزن

وتسترسـل في إظهار المشـاعر كانت أقدر على إدارة مشـاعر الحزن والتكيُّف مع الحياة بمـرور الوقـت بخـلاف الفئة الأخـرى، وكذلك توصلت دراسـة أُجريت علـى عينة من الفتيات المراهقات اللاتي تعرضن للاعتداء الجنسـي أن الفتيات اللاتي اخترن الصمت وعدم الحديث عن الاعتداء في أثناء المقابلات كانت أعراض الاكتئاب والقلق وكذلك الميول العدائية لديهن أقل من الأخريات (Slater, 2003).

وقد يكون من أسباب تجاهل منافع «الكبت» وميزات الكتم أن المشاركين في صناعة أيديولوجية الكشـف العلاجي عـن الذات (أطباء وباحثين ومنظِّريـن) لا يواجهون عادةً الأشـخاص الذيـن نجحـوا في تجـاوز أزماتهـم و«صدماتهم» ومشـكلاتهم الشـخصية بالصمـت والتشـتيت والتجـاوز التجاهلـي (انظر: السابق)، وإنمـا يواجهـون العالقين في حبائلها والمرتهنين إلى تعاساتها.

وبالنظر إلى ذلك فقد ينطوي الذهاب إلى المعالجة النفسية في بعض الحالات على مخاطرة قد لا تخلو من أضرار، كتبت أبيجيل شراير مؤخرًا:

> «إن اسـترجاع الذكريات مع صديق، أو إلقاء نكتة مع زوجتك لن تجرؤ على قولها مع أي شخص آخر، أو مساعدة قريبك في ترتيب شقته دون الحديث عن مشاكلك؛ غالبًا ما يسـاعد على التعافي أكثر بكثير من الجلوس في غرفة مليئة بالحزانى[٢٨]، ولذا فإن العـلاج النفسـي قد يعيق الآليـات الطبيعية للقدرة على الصمـود، ويعرقل قدرة الذات على الشفاء بنفسها، وبطريقتها الخاصة، وفي وقتها المناسب» (Shrier, 2024, p. 9).

تبعات التعابير الإفصاحية

تؤثر اللغة في المتحدث بها بطرق عديدة، ومع اتفاق الألسـنة في أصل الكيفية التي تعمل بها اللغة، وفي مستوى السمات النحوية وتكوينات المفردات -وهذا التقرير محل جدل طويل، (انظر مثلًا: ماكوورتر، ٢٠٢٠ [٢٠١٤])-، وإنما يأتي التباين في تأثيرات اللغة من جهـة الثقافة المحيطة باللغة، وهـذه الثقافة تدفع المتحدثين بلغةٍ ما إلى النظر إلى العالـم بأوجـه معينـة، كلما نطقوا بها، أو اسـتمعوا إليها، حتى تسـتقر هـذه الأوجه من النظر في

(٢٨) إشارة لبعض أشكال العلاج الجماعي ومجموعات الدعم.

عادات الحديث والاستماع، لتصبح عادات عقلية تؤثر في الذاكرة، والإدراك أو الترابط الذهني، وحتى المهارات العملية (دويتشر، ٢٠١٥ [٢٠١٠]).

هـذا على المسـتوى الإجمالي لنمط التأثير اللغـوي العام، والأخص من ذلك -وهو موضـع البحث هنا- تأثير التعبير اللغوي في الشـعور والإحسـاس الشـخصي والتجربة الذاتية، لا سـيما التأثيرات التي تتعلق بـ «عروض الذات»، فالإفصاح عن شـعور محدد إلـى طبيـب أو غيـره لا يقتصر على التبليغ اللغوي، بل هو عمل نفسـي واجتماعي، ومن ثمّ فهو يؤثر على سـلوك صاحبه، ويُشـعره بضرورة الالتزام بمقتضاه، والسبب يعود إلى الرغبة الإنسانية بالاتساق، حيث لا يظهر وكأنه يناقض بأفعاله ما يقول، وتدفعه إلى ذلك أيضًـا العديـد مـن القوى الاجتماعيـة، التي ربما تعاقبـه أو توبخه إذا خالـف ذلك، ولذا -وهـذا المهـم- فـإن الإفصـاح عـن عَـرَضٍ أو إحسـاسٍ معين يعـزز نمط السـلوكيات والأفعال اللاحقة التي يفترض أن تتسق مع مضمون الإفصاح.

وأيضًـا فـإن الطريقـة التـي يشـار بها إلـى الإحسـاس تأثيـرًا مهمًا فـي تمثّل الشـعور وتضخّمـه، وقـد وُجـد أن التعبيـر التجريدي بالآثـار والمعانـي عند الإبلاغ عـن عَرَض جسـدي تثيـر الانزعـاج والضيـق في نفـس المفصح، فـي حيـن أن التعبيـر بالخصائص الملموسـة الماديـة المحددة للإحسـاس لا تثير الانزعـاج بالقدر نفسـه[٢٩]، لخلوها من الدلالات والتفسيرات العاطفية السلبية (Cioffi, 1996).

وهكذا فإن «مشـاركة» المشـاعر قد تغيّر الشـعور نفسـه، أو تؤثر في السلوك اللاحق بنحـوٍ مـا، حيـث أن هذا الكشـف عـن الذات وتلـك «المشـاركة» «قد تجعـل التجارب العاطفية والجسدية المبغوضة أكثر واقعية» (Kelly, 2002, p. 172).

مخاطر الفضح وفشو السرّ

يُنسـب لبنجامين فرانكلين (١٧٩٠) قوله: «يمكن لثلاثة أن يحفظوا سـرًّا إذا مات اثنان منهـم!»، وقيـل: «كل سـرٍّ جـاوز الاثنيـن شـاع؛ والمـراد بالاثنيـن: الشـفتين!»

(٢٩) على سبيل المثال يقول العليل للطبيب: «شعرت البارحة بوخز في يدي ثم انتقل إلى ظهري»: (وصف مادي ملموس)، بينما يقول آخر: «شعرت بألم شديد منعني من حمل حقيبة العمل» (تعبير تجريدي).

(ابن عرب شاه، ١٩٩٧، ص٦٣). إن الكلام في حفظ السرِّ عن الغير مخافة الإفشاء من أشهر الموضوعات المتداولة عند الحديث عن الأسرار في الأدب والشعر والأخلاقيات والتعاملات الإنسانية والنصائح السياسية ونحوها، ليس في تراث العرب، بل يغلب على الظن أنه كذلك في سائر الثقافات.

وقد أثبتت التجربة الإنسانية العامة والخاصة ندرة الكتمان أو قلّته في الناس(٣٠)، وفي إحدى الدراسات اعترفت عينة الدراسة أنهم عندما تلقوا كشفًا عاطفيًا فإنهم أفشوه لشخص واحد -على الأقل- في ٦٦ إلى ٧٨٪ من الحالات، مع العلم بأن الكشف الذي تلقوه كان من أحد المقربين في ٨٥٪ من الحالات، بل تبين أن المتلقّين كرّروا الإفشاء في حال كان محتوى السرّ يتسم بالكثافة العاطفية (أو الإثارة) فأخبروا أكثر من شخصين -في المتوسط-، وفي دراسة مشابهة اتضح أنه في ٧٨٪ من الحالات فإن المفشي ينص على اسم صاحب السرّ ولا يعمّيه (Kelly, 2002; Wismeijer, 2008)، ويبدو أن نيتشه (ت ١٩٠٠) لم يكن مبالغًا حين كتب: «ثمة أشخاص قليلون لا يفشون أسرار أصدقائهم الخاصة عندما يكونون في موطن التسلية!» (Nietzsche, 1894, s. 271).

وتتنوع دوافع الإفشاء عن الغير، إما بسبب الرغبة الغريزية بالإخبار، والتي وصفها الجاحظ (ت ٢٥٥هـ) بـ «حلاوة الإخبار والاستخبار عند الناس» (الجاحظ، ١٣٨٤هـ، ١: ١٤٤)، بل قال مسكويه (ت ٤٢١هـ) إن «إخراج السرّ من جملة الشهوات» (بواسطة: التوحيدي، ١٤٢٢هـ، ص٤٤)، وتتابع الناس على هذا المعنى فقالوا: «لا ينكتم سر، وإنما يتقدم ظهوره أو يتأخر، وتقول العامة: أي شيء ينكتم؟ ثم تقول في الجواب: ما لا يكون!» (السابق، ص٤٣).

وقد يكون الدافع للإفشاء طلب العون، أو المعاقبة؛ كما هي الحال حين يتضمن السرُّ أمرًا يعدُّه المتلقي مخالفًا للأخلاق (Salerno & Slepian 2022)، لا سيما إذا كان

---

(٣٠) ولذلك يتعاهد أعضاء عصابات المافيا على الصمت مدى الحياة، وهو قانون الشرف فيما بينهم المسمى «أوميرتا» (Omertà) القاضي بالحظر التام لأي نوع من أنواع التعاون مع السلطات، ويعتبر من أهم أسباب بقاء العصابات واستمرار وجودها، لتعذّر كثير من الإدانات في ظل غياب الاعترافات أو الشهود (Scheibe, 1979).

صاحب السرِّ قد نجا بفعلته، كما لو أفشى المرء لزميله في العمل سرًا عن تلقّيه رشوةً من عميل مهم، فمن المرجح أن يكون هذا الانتهاك الأخلاقي من دوافع الإفشاء.

وقد تعجّبت أنيتا كيلي (Kelly, 2002) من وجود الإفشاء حتى في مجتمع الأطباء والمعالجين النفسيين، حيث لاحظت أن بعضهم كان يفشي أسرار المرضى مع وضوح القوانين والأخلاقيات في هذا الشأن، وقبل أكثر من عقدين ندّد النفساني توماس كوتل (Cottle, 1977) بكثرة الإفشاء الذي يرتكبه المعالجين النفسيين.

ونظرًا لطبيعة المعالجة في التحليل النفسي؛ فإن المحافظة على سرية العلاج شديدة الأهمية إلى أقصى الحدود، ولذا كان فرويد يوصي بضرورة كتمان المعالج لأسرار مرضاه، ومع ذلك فقد ثبت أن بعض سلوكيات فرويد ليست متوافقة مع نصائحه، حيث انتهك فرويد شرط السرية في المدة ما بين عام ١٩٠٧ إلى عام ١٩٣٩ بنسبة تصل إلى ٥٣٪ في ٢٣ حالة كان يعالجها، حيث كان يناقش أحيانًا بعض التفاصيل الدقيقة التي تخص بعض المرضى مع آخرين، ويبدو أن ذلك كان سمة شائعة بين روّاد حركة التحليل النفسي الذين كانوا يبيحون لأنفسهم مشاركة أسرار المرضى فيما بينهم بقصد نقاش مسببات العصاب وتبادل الأفكار بشأن أساليب العلاج (Goldfarb, 2009)، ولا يعني هذا إطلاقًا اتهام الأطباء والمعالجين بالجملة، بل القصد الإشارة إلى أنه حتى في المواضع التي يتعارف فيها على أن الكتمان شرط جوهري لا غنى عنه ربما تتغلب الطبيعة البشرية الثرثارة.

تعثر الإنجاز وإحباط العمل

فيما مضى كان الحديث يخص الأسرار الشخصية عامة، وهنا أتحدث عن نوع معين من الأسرار وهي أسرار الخطط الشخصية والأهداف الخاصة في حياة المرء العلمية والعملية، فقد أظهرت جملة من الأبحاث الحديثة فضيلة كتمان هذا النوع من الأسرار تحديدًا (Rigby, 2018)، وذلك لجملة أسباب، **منها** أن إفشاء أسرار الخطة الشخصية الطموحة يوهم صاحبها بالإنجاز، ويزيد من احتمالات الانقطاع، وهذا أوضح ما يكون

في الخطط المتعلقة بالهوية، مثلًا أن يقول الإنسان أنه سيتبع خطة محددة ليصبح بعد سنوات مثقفًا، أو أديبًا، أو روائيًا، أو فقيهًا، أو محاميًا، فقد وجدت إحدى الدراسات (Gollwitzer et al, 2009) أن الاحتفاء واعتراف الآخرين بالخطة يوهم صاحبها بتحقيقها فعليًّا، ويشعره ببلوغ الهدف، وهذا ينعكس على الأداء الفعلي؛ فيضعف النشاط وتقلّ الفاعلية بسبب الإشباع الوهمي بالاعتراف، ففي هذه الدراسة المثيرة انتخب الباحثون من طلاب كلية القانون عينة للدراسة، ثم سألوهم عن مدى التزامهم بالعمل في المجال القانوني على مقياس يتراوح من ١ إلى ١٠، وأثناء استلام الإجابات كان الباحث يتظاهر بأنه يتأكد من الرقم الذي اختاره الطالب، فبعضهم يبقى الورقة لديه، وأخرين يلقي بإجاباتهم في صندوق، ثم أعطي الجميع قضايا قانونية للعمل عليها مدة ٤٥ دقيقة، وكانت النتيجة أن الطلاب الذين اعترف الباحث بإجاباتهم قضوا وقتًا أقل في دراسة القضايا، بخلاف الذين ألقيت أوراقهم في صندوق، فقد بذلوا جهدًا أكبر في وقت أطول، ولذا استنتجت الدراسة أن الاعتراف الاجتماعي بالهدف قد يعدّه المرء مكافأة تضعف من عزمه على بذل كل ما بوسعه لبلوغ الهدف فعليًّا.

وفي تجربة أخرى في الدراسة نفسها، انتقى الباحثون عينة من الطلاب الذين اجتازوا استبيان يقيس مدى التزامهم بالعمل في مجال المحاماة بعد التخرج، ثم طلب منهم كتابة أهداف محددة توصلهم إلى تحقيق حلم المحاماة، ثم قسمت المجموعة المنتخبة إلى مجموعتين قيل لإحداهما تتحدث عن أهدافها علنًا أمام المجموعة، وكُلّفت الأخرى بعمل هامشي بلا إفشاء لما كتبوا، ثم طُرح على الجميع سؤال عن مدى شعور الواحد منهم أنه رجل قانون الآن؟ وكانت النتائج مجددًا تؤكد أن إعلان الأهداف يُشعر المرء بأنه أقرب إلى غايته بخلاف من أبقى طموحه قيد الكتمان، وهذا الشعور قد يرخي العزيمة.

والسبب **الثاني** أن إفشاء أسرار الخطة الشخصية الطموحة عادةً ما يجلب لصاحبه المديح، ويبدو أن هذا المديح من المحتمل أن يُضعف عزم المرء على إنجاز الخطة التي يسعى لإتمامها، ويزيد من احتمالات الانقطاع، بخلاف المديح الذي يوجّه إلى

النشـاط الفعلـي لإنجـاز الخطة كما اسـتنتجت بعض الدراسـات، لا سـيما بعد مواجهة العراقيل أو الفشل (Haimovitz & Corpus ,2011)، فإذا أعلنت -على سبيل المثال- أنك سـتتعلم اللغة الروسـية فأثنى عليك من حولك بالذكاء والنباهة فإن عراقيل البداية ربما تثنيك عن المواصلة، أما الإشادة بكونك تحفظ كلمات جديدة كل يوم؛ فهذا أنفع وأكثر فائدة للإنجاز.

والسـبب **الثالـث** الذي يظهـر منفعة كتمان الخطط الشـخصية أن المبتـدئ في إنجاز معيـن كتحصيـل لغة أو كتابـة بحث أو إتقان مهارة قد يُحَبط مـن التعليقات والانتقادات السـلبية وينحـلّ عزمـه، لاسـيما مـع شـيوع نقص التعاطـف في الشـبكات، ففـي العالم الافتراضـي قـد يصبح المرء أكثر جرأة ووقاحة، وربما أكثر اسـتعدادًا لإعلان حسـده أو غيرته أو كراهيته للآخرين، وفي الحالة الأمريكية توصلت دراسـة موسـعة (Konrath et al, 2011) فحصـت ٧٢ بحثًـا حـول التعاطـف في الفترة مـن أواخر السـبعينيات إلى عام ٢٠٠٩، ولاحظت أن الأميركيين لا سـيما صغار السـن أصبحوا أقل تعاطفًا، بالذات في ما بعد عام ٢٠٠٠، وألمحت الدراسة على أن من أسباب تراجع التعاطف ظهور شبكات التواصـل الاجتماعـي منذ بدايـات الألفية، فتزايـد أهمية التواصل الرقمي أسـهم بطرق مختلفـة فـي هذه الظاهرة، لا سـيما وأن الفضـاء الرقمي بالكاد يمكـن وصفه بأنه مجال عـام، إذ هـو فـي الحقيقة ليس سـوى مسـاحة متخيّلة تتجمّـع فيها أكوام مـن «الحيوات الخاصة» (Markus, 2010a).

(٥)

السرّ والحداثة

لا يجد المطَّلع على أبحاث السرية ودراسات علم نفس الأسرار صعوبة في ملاحظة الاعتقاد الضمني الذي يؤثر في مسارات الأبحاث ونتائجها ويحدد فرضياتها المسبقة، فالتيار الرئيس الطاغي يقف موقفًا مجافيًا للسرية ومنابذًا لكتمان الأسرار و«كبتها»، وهذا هو منبع التحيُّز الأعظم في هذا الحقل، ولذلك لم يكن من اليسير الوصول إلى الأبحاث القليلة والهامشية -في الأغلب- التي تناهض التيار التبشيري بالكشف والإفصاح. وإذا أردنا تعميق الفهم لهذه الأبحاث فعلينا أن نميط اللثام عن النموذج المعرفي الشامل أو نظام التفكير العام «البردايم» (Paradigm) الذي تفكِّر هذه الأبحاث ضمن حدوده واشتراطاته المركزية.

المجتمع الشفّاف

حين كتب عالم الاجتماع الألماني جورج زيمل (ت ١٩١٨) في أوائل القرن المنصرم مقالته التي تحتفي ضمنيًّا بالأسرار وكتمانها في العوالم الاجتماعية (Simmel, 2009 [1908]) انتقدها البعض بكونها تفتقر إلى العمق وتتسم بالسذاجة، ولكن ما كان يغيب عن هذا النقد أن أطروحة زيمل تعدُّ نقلة جريئة نسبيًّا في سياقها الثقافي الحداثي العام، وبالأخص في السياق الفلسفي الألماني، فالتاريخ الثقافي لمفهوم السرّ في أوروبا الحداثية طافحٌ بالنفور والمذامِّ، فقد طُرح السرّ منذ القرن السابع عشر بوصفه شريك السلطة وداعمها في القمع وإضفاء الشرعية على الاستبداد، وهو نقيض تحرّر المواطنين ومشاركتهم في الجدل السياسي (Disselkamp, 2012). وقد عبَّرت إحدى الموسوعات الألمانية المنشورة عام ١٨٤٨ عن هذا التحوُّل في الموقف من الأسرار، فأشارت إلى

أن «كلمة سِرّ أصبحت الآن مثقلة بكل لعنات الناس، ففي السرّ تُحاك الجريمة والخيانة، وفي الخفاء تحتفل محاكم التفتيش بعربدتها الدموية، بينما في العلن وفي وضح النهار تنتصب الأمانة، ويسير الشعب الحرّ في استقامة» (بواسطة: Jutte, 2015 [2011], p. 254 باختصار وتصرف). وهكذا تسارع فقدان السرّ لمكانته الكونية طوال القرن التاسع عشر، بل اكتسب أيضًا دلالة سلبية للغاية (السابق).

إن هذه «الانتفاضة» الثقافية ضد السرّ لا تقتصر على الحقل السياسي مع أهميته البالغة، بل تنبثق بالأساس عن نطاق الوعي الشامل أو «رؤية العالم» في الحداثة، فمنذ التنوير المبكر هيمن نموذج الرؤية البصرية والانكشاف المعاين بدءًا من رينيه ديكارت (ت ١٦٥٠) الذي صارت تأملاته «أساسًا لنظرية المعرفة الحديثة؛ فالعقل في النموذج الديكارتي «يعاين» الكائنات المشكَّلة على صور الشبكية، فالصور المادية تصل إلى العقل الأرسطي مباشرة، وليس كما تنعكس في مرايا» (رورتي، ٢٠٠٩ [١٩٧٩]، ص١٠٠ بتصرف)، ومن ثمَّ ارتبط «التقدُّم» الحداثي بالشفافية التامة، حيث يُبدِّد «السحر» عن العالم (ڤيبر)، وتنكشف حقائق الطبيعة والمجتمع لتخضع للتحويل والتنظيم والإدارة. وقد اعتقد أمثال جان جاك روسو (ت ١٧٧٨) وجيريمي بنتام (ت ١٨٣٢) بفضيلة «المجتمع الشفّاف» الخالي من البقع المظلمة (Jutte, 2023).

وهذه الشفافية المرجوة أضحت هي الموجّه للمُثُل الاجتماعية للحداثة، حيث سعت الحداثة طوال القرون الأخيرة إلى إخضاع عناصر الواقع الإنساني: المؤسسات، والثقافة، والذاتيات البشرية، والأخلاق؛ للبحث والكشف والتحليل العلمي كما يشرح الفيلسوف الإيطالي جياني فاتيمو (ت ٢٠٢٣) (Vattimo, 1989)، وحرصت على محو المساحات «المعتمة» في الفرد والأسرة والمجتمع والدولة وتصفيتها (Lemarchand, 2014).

بل إن مصطلح «رؤية العالم» (world view) نفسه يعكس النزوع الحديث للتفكير في العالم بصريًا، أو كشيء قابل للمعاينة الحسيّة[٣١]، مع استبعاد الحواس الأخرى بنحو أو بآخر، ما عدا اللمس (Ong, 1969).

---

(٣١) يمكن القول -مع قدر من المجازفة- أن النموذج المعرفي لدى العرب الأوائل كان يمنح الأولوية للسمع، وقد أشار إلى نحو هذا الشيخ أبو الحسن الحرالي المُرَّاكُشي ﷺ (ت ٦٣٨هـ) في تعليقه=

وهـذا «البرنامـج الحداثـي» العلموي لا يصحُّ النظر إليه بوصفه محض توسيع لأفق البحث ماقبل الحداثي، بل هو اتجاه ثوري غرضه تحويل المجتمع جذريًّا، وهتك أستار الأوهـام والخرافات والجهل و«السـحر» (Vattimo, 1989)، وقد ظهر ذلك بوضوح منذ البدايـات كمـا هـو طموح مشـروع **الموسـوعة** الفرنسـي الذي شـارك فيـه مجموعة من المثقفيـن وصـدر بالتتابـع مـا بين عامـي ١٧٥١ إلى ١٧٦٥ بإشـراف دينيـس ديدرو (ت ١٧٨٤)، والتي سـعت لتناول كل ما يمكن كشـفه من المعارف والعلوم (Rabaté, 2001)، واستمرّ هذا المنحى إلى الآن.

«أن تنظر كدولة»

وتظل الأيديولوجية السياسية هي المعبّر الأوضح عن هذه النزوات الكشفية في رؤية العالم الحداثية؛ فحين بحث الإناسي البارع جيمس سكوت بنية الدولة القومية الحداثية، توصل إلى أن جوهر هذه البنية يتعلق بالطريقة التي تنظر بها إلى موضوع الحكم (الطبيعة والمجتمـع)، وكشـف عـن رغبات الدولـة الدفينة في محو سـرية الواقع الـذي تحكمه، ونزوعهـا المتجذِّر نحو «كشـف» المجتمع. وحين قـارن مع دول ما قبل الحداثة تبين له أنهـا «فـي كثير من النواحـي الجوهرية عمياء؛ فلم تكن تعرف سـوى القليل عن رعاياها ومواقعهم وهوياتهم وثرواتهم وممتلكاتهم من الأراضي والغلال» (Scott, 1998, p. 2)، ولـذا سـعت الدولـة الحداثيـة إلى فـرض مجموعة كبيـرة مـن السياسـات للتغلب على «ضبابيـة» موضـوع الحكـم، فوحَّـدت الأوزان والمقاييـس، وثبَّتـت الأسـماء العائليـة، وأنشئت سجلات السكان، وبطاقات الهوية، وأقرَّت الخرائط المساحية، ووحَّدت اللغة

= على قوله تعالى: ﴿ كَمَآ أَرۡسَلۡنَا فِيكُمۡ رَسُولٗا مِّنكُمۡ يَتۡلُواْ عَلَيۡكُمۡ ءَايَٰتِنَا وَيُزَكِّيكُمۡ وَيُعَلِّمُكُمُ ٱلۡكِتَٰبَ وَٱلۡحِكۡمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمۡ تَكُونُواْ تَعۡلَمُونَ ١٥١ ﴾ [البقرة: ١٥١]، حيث يقول: «فيه أخذهم بما هو في طباعهم من إيثار أمر السمع على أمر العين الذي عليه جُبِلت العرب، لأنها أمة تؤثر مسموع المدح والثناء من الخلق على ما تناله من الراحة، فتجهد في طلب الثناء من الخلق ما لم تجهد أمة غيرها، فكيف بها إذا كان ما دعيت إليه ثناء الحق عليها وتخليد ذلك لها في كلام هو كلام ربها، فتنال بذلك ما هو فوق مقصودها؛ مما جبلت عليه من إيثار السماع على العين بخلاف ما عليه سائر الأمم» (بواسطة: البقاعي، ١٤٠٤هـ ج٢ ص٢٤٠).

والخطاب القانوني، وتصميم المدن، وتنظيم النقل... إلخ (انظر: السابق)، وهذا يقودنا إلى الحقيقة القائلة بأن «السعي إلى استئصال الإبهام، والتعريف الدقيق [للأشياء]، وقمع أو استئصال كل شيء غير قابل للتعريف الدقيق؛ [يقع في قلب] الممارسة الحديثة النموذجية، ولُب السياسة الحديثة، وجوهر الفكر الحديث، وجوهر الحياة الحديثة» (باومان، ٢٠١٨ [١٩٩١]، ص٢٠، ٢٨ بتصرف).

الأدب بوصفه اعترافًا

تبعًا لهذا النموذج المهيمن كانت عناية الطليعة الحداثية في الأدب تتمحور هي الأخرى حول هتك الأسرار وكسر المحرمات وكشف التابوهات؛ «يجب أن يصبح كل شيء علنيًا»؛ هذا هو الدرس الصاخب الذي بشَّر به الأدب الحديث منذ ماركيز دي ساد (ت ١٨١٤) وحتى أندريه بريتون (ت ١٩٦٦) وبقية رفاقه من السرياليين، وأمثال جورج باتاي (ت ١٩٦٢)، فقد كان طموح الكاتب والأديب والشاعر والروائي الحداثي هو «أن يقول كل شيء»، وبعد أن تغلَّب نسبيًّا على مواضعات المجتمع وتمرَّد على الأخلاقيات التقليدية، أصبح يغالب منطق اللغة نفسها، ويصارع بنى الدلالة والوعي؛ كي يجبرها على تحقيق الإفصاح الجذري (Rabaté, 2001).

وغني عن القول الإشارة في هذا السياق إلى النزعة الاعترافية الطاغية في السيرة الذاتية الحداثية، منذ اعترافات روسو وحتى مذكرات ماثيو بيري (ت ٢٠٢٣)، حتى باتت الإشارة إلى الآثام الأخلاقية السرّية والانحرافات الجنسية كالضرورة الأدبية في السِّير المعاصرة. وكذلك الحال في الشعر المجاهر بتعرية الذات، الذي ذاع صيته في النصف الثاني من القرن العشرين كما تراه في أشعار أمثال سيلڤيا بلاث (ت ١٩٦٣)، وجون بيريمان (ت ١٩٧٢)، وآن سيكستون (ت ١٩٧٤)، وروبرت لويل (ت ١٩٧٧)، وألين جينسبرج (ت ١٩٩٧)، وسنودجراس (ت ٢٠٠٩) (Early, 2022)، ونحوهم ممن أُطلق عليهم «الشعراء الاعترافيون»، وقد ارتبطت تجربتهم الشعرية بقوة بالتحليل النفسي، بل كان معظمهم يخضعون لجلسات تحليل نفسي منتظمة، وكانوا متأثرين بقوة بالأطروحة الفرويدية، ولذا أطلقت بعض الباحثات على أشعارهم اسم «الشعر الغنائي الفرويدي» (Blake, 2001).

نبذ السرّ ومناهضة السرّية

شُغل المؤرخ دانييل جوت بتحليل التاريخ الثقافي للأسرار في القرون الأخيرة، ووثّق مسيرة التحوُّل من تقدير الكتمان بل اعتباره امتيازًا برجوازيًّا، إلى هيمنة خطابات الانفتاح والإفصاح، وكتب:

> «لم يعد للسرية مكانة محترمة في الخطابات المعيارية التي تشكّل نموذجنا [الغربي] المثالي للحياة العامة وللتفاعل الاجتماعي... فالسرّية كمبدأ للسلوك الشخصي أصبحت اليوم مستهجنة بقدر استهجان أساليب التملّص والتزييف» (Jutte, 2015 [2011], pp. 253-254).

ويشير جوت إلى ارتباط هذا الموقف العام بظهور ما وصفه الناقد الثقافي ليونيل تريلينغ (ت ١٩٧٥) بالمفهوم الحداثي للصدق والأصالة، حيث ازداد تراجع مكانة السر وانحسرت قيمته في الحياة الاجتماعية والمعايير العامة (السابق).

وللتحرر من هذا النموذج المهيمن، كان من الضروري الخروج إلى دراسة ثقافات بعيدة عن التأثر بالبنى الثقافية والاجتماعية للحداثة، وهذا ما فعله الإثنولوجي الأمريكي بيريل بيلمان (Bellman, 1984) حيث أمضى أكثر من ١٨ عامًا في دراسة السرية والجمعيات السرية في مجتمعات غرب إفريقيا، وتوصّل في دراساته المهمة إلى أن التوصيف السلبي الحاد للسرية ومناهضة الجمعيات السرية في مجتمعات الغرب الحديث لا يتفق مع ما وجده في مجتمعات غرب إفريقيا، فقد كانت السرّية والجمعيات السرية تلعب دورًا أساسيًّا محمودًا وشرعيًّا في السياسة والحياة اليومية للمجتمع.

سردية الشفافية و«طغيان» الإفصاح

ومع ذلك فقد أبدى كثير من المؤرخين والنقّاد حماسة زائدة في التبشير بـ «انفتاح» الحداثة و«شفافية» الزمن المعاصر بوصفها الصورة الحصرية للواقع الفعلي، بل إدماجها ضمن سردية شاملة للتاريخ الحديث، وهي سردية تفترض أن مسيرة الحداثة تتطور باتجاه تصفية مظاهر «السحر» وعدم العقلانية من العالم، ومحو ضبابية الوجود

الاجتماعي التقليدي من خلال الديموقراطية والبقرطة (Böhme, 2016)، مما يعني انحسار السرية وسيادة الشفافية في مجتمع منفتح وعقلاني (Urban, 2021)، أو كما يطرح وليام جيبسون ويقول أن التاريخ الغربي الحديث يسير باتجاه الشفافية الجذرية حيث تلغى الأسرار، ويتنبأ باليوم الذي ستظهر فيه «أسرار الجميع، سواء المواطنين العاديين أو أسرار الدولة، لتكون على مرأى من الجميع معروضة على أي شيء يعرض أحفادنا البيانات بواسطته!» (Gibson, 2016 بتصرف).

ولكن هذه السردية لا تقول إلا نصف الحقيقة، والواقع أن أشكال السرية الدينية، والمجتمعات السرية، والتجمعات الباطنية، والتيارات الغنوصية، وأنشطة السحر والكهانة والتنجيم[٣٢] شهدت نموًا واسعًا في جميع أنحاء إنجلترا وأوروبا وأمريكا الشمالية منذ منتصف القرن التاسع عشر حتى وقتنا الحاضر كما يحاجج الأكاديمي هيو أوربان (Urban, 2021)، وهو باحث مختص في دراسات السرية الدينية والتاريخ الثقافي للسحر والشعوذة في الغرب الحديث، فالمجتمع الغربي كغيره من المجتمعات لا يزال مكتظًا بالأسرار أيضًا، كما استحدث أسرارًا جديدةً في المجالات السياسية والاقتصادية؛ كأسرار التسليح والدفاع، والتجارب السرية، والملاذات الضريبية، وأسرار الابتكارات التقنية (انظر: السابق؛ ديبور، ٢٠٠٠ [١٩٦٧]؛ Lemarchand, 2014).

والمجتمع الحديث، مع هوسه بالمحو الجذري للأسرار، إلا أنه بعيدٌ تمامًا عن تجاوز الحتمية الإناسية لوجود الأسرار، والواقع أن المجتمع في أثناء محاربته للأسرار يخلق أسرارًا جديدة ويحافظ عليها ويعيد إنتاجها، لأنه -كما قرر جورج زيمل- لا يمكن للمجتمعات والأفراد البقاء على قيد الحياة دون أسرار! (Rabaté, 2001; Böhme, 2016).

وفي كتابه الأحدث نبّه دانيال جوت (Jutte, 2023) إلى أن «الشفافية» في حداثة القرن العشرين تنطوي على جانب مرعب، يتمثل في صعود مؤسسات المراقبة

---

(٣٢) بل إن السحر والسحرة يحظون برواج على شبكات التواصل الغربية، فبحسب بعض التقارير حصد وسم (WitchTok) أكثر من ٤٩ مليار مشاهدة على «تيك توك» (TikTok)، وتباع في الأسواق الإلكترونية الأمريكية والغربية مئات المنتجات «السحرية» كالتعاويذ والبلورات والبخور والشموع والزيوت ودمى الفودو (Voodoo doll)، ونحوها (Rylah, 2023).

والمعاقبة؛ فقد حرصت الأنظمة الاستبدادية في القرن المنصرم على استثمار «الشفافية» لصالح ترسيخ قواها ونفوذها وسلطانها. ومن خلال دراسته الذكية لتاريخ التحولات المعمارية والهندسية لنوافذ المنشآت والمنازل عبر العصور الأوروبية القديمة والوسيطة والحداثية، وعلاقتها بحركة الحدود بين المجال العام والخاص، وتبدلات الخصوصية والسرية؛ أشار إلى أن هندسة العمارة الفاشية والشيوعية أولت عناية خاصة بالواجهات والنوافذ الزجاجية الضخمة للمباني والمنشآت والمحاكم وغيرها، ورأى أن هذه الهندسة تستبطن رغبات التسلُّط والتحكُّم التي تتحرك بمبدأ أن الشيء ما دام يُرى فبالإمكان السيطرة عليه، وهذا ما توصّل إليه مؤرخ الفاشية روبرت باكستون، حيث كتب: « العمل المضني لابتلاع المجال الخاصّ في المجال العامّ كليًا هو الجوهر الحقيقي للفاشية، وهذه مسألة أساسية تفرَّدت بها الأنظمة الفاشية عن الأنظمة ذات النزعة المحافظة الاستبدادية» (باكستون، ٢٠١٩ [٢٠٠٤]، ص٢٥٤).

لست بصدد الإفاضة في تحليل مسيرة الشفافية والسرية في العقود الأخيرة في الحقل السياسي والاقتصادي[٣٣] الأمريكي والغربي، ولكن خلاصة الأمر كما يستنتج الباحث القانوني ديفيد كول أن المواطن الآن أصبح أكثر «شفافية» أمام الحكومة، في حين أن العمليات الحكومية لا تزال محاطة بالسريَّة (بواسطة: Urban, 2021)، فمنذ بدايات الحرب الباردة أدى الصراع الاقتصادي والأيديولوجي بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفييتي إلى تسريع هائل لوتيرة سرية عمليات الحكومة، وصعود تجمع صناعي سري هائل، وتفاقم الأمر بعد أحداث ١١ سبتمبر/ أيلول، وصولًا إلى فضيحة موقع «ويكيليكس»، والانكشاف الجماعي للبيانات الخاصة عبر «فيس بوك» ومنصات التواصل الاجتماعي الأخرى، وكل هذا يؤكد أن العصر الحاضر يمكن أن يوصف بأي وصف ما عدا «عصر الشفافية»، بل الأقرب أنه عصر المراقبة، وهنا تكمن المفارقة المريرة فتعرِّي الجمهور المتصاعد في الشبكات كما سنرى لاحقًا يقابله المزيد من السرية والتكتُّم لأساليب عمل السُّلطات السياسية (Urban, 2021).

(٣٣) بخصوص «الشفافية» في النيوليبرالية انظر: (Adams, 2018).

(٦)

انحيازات أخرى

بعد أن اتضح لنا جوهر الانحياز المسبق لصالح كشف الأسرار وفضيلة «الشفافية» الأخلاقية، والتي اعترف بها بعض الباحثين في هذا الحقل (Omarzu, 2000; Očadlíková, 2015; Bedrov et al, 2021)، ننعطف الآن للنظر في المشكلات الأخرى في حقل دراسات السرية وعلم نفس الإفصاح -وهي تتجاوز الآلاف طوال العقود الخمسة الأخيرة- الذي لا يزال يعاني من التشظّي في التخصصات الفرعية في العلوم النفسية والاجتماعية، مما أدى أحيانًا إلى عدم تناسق النتائج وشرذمتها (Moulton, 2020).

ومن جهة ثانية فإن الانحياز في معظم الأحيان إلى دراسة منافع الكشف وتجاهل مخاطره أو التقليل منها يظهر بوضوح عندما نلاحظ التحول المثير في الموقف من كتم أسرار البالغين بالمقارنة مع كتم أسرار الأطفال (Telia, 1992)، فقد عَدَّت الدراسات أن كتمان الأسرار إبان الطفولة ممارسة قيّمة، وتدل على التميز والاستقلالية والتفرّد وتُسهم في بناء الهوية الذاتية، فإذا كبر الطفل وبلغ يتغيَّر الموقف ويصبح الكتمان ضارًّا وسببًا للأعطاب الجسدية والنفسية.

وتعود بعض جذور هذا التحيّز إلى التسليم الضمني واسع النطاق بالأطروحة الفرويدية التي ترسَّخت على مدى قرن كامل بشأن تأثير كبت المشاعر والأفكار على الذات اللاموعية، وحين تحرر بعض الباحثين من هذه المقدمة المسلّمة السائدة توصلوا إلى نتائج مهمة ومثيرة، ففي أثناء جائحة كورونا ارتفعت معدلات القلق والاكتئاب في جميع أنحاء العالم، فحاول هؤلاء الباحثون تجربة فعالية كبت الأفكار المزعجة بدلًا عن الاستسلام لتوجيهات «الثقافة العلاجية» القاضية بضرورة الإفصاح بها والتعبير عنها، واستطاعوا إثبات منافع الكبت، ودوره المفيد في تقليل القلق والاكتئاب والتوتر، والسيطرة على

المخاوف المؤلمة، بل إن بعض المشاركين في التجربة أفادوا باندهاشهم من قدرتهم على الكبت، وتعجّبهم من أثره في تحسين أمزجتهم (Mamat & Anderson, 2023).

ونتيجة لهذا الانحياز العميق -ليس للمسلَّمة الفرويدية فحسب بل للقيمة الكبرى التي تمنحها الثقافات الحداثية للإفصاح والكشف عن الذات الفردية-؛ تبدو الدراسات التي تُبرز منافع «الكبت» أو القمع وكأنها إهانة حضارية أكثر من كونها تحديًا بحثيًا، فالتعافي بالتنفيس والكشف أصول متجذِّرة في الأسس الفلسفية التي يقوم عليها الطب والدين الغربي، الذي تَعَزَّز بقوة مع المُثُل الرومانتيكية المؤثرة حتى الآن (Slater, 2003).

ومن جهة **ثالثة** فقد ركزت معظم أبحاث كشف الذات والإفصاح عنها على بعض الموضوعات العامة والتجارب المؤلمة (Baumann, 2014). ومن جهة **رابعة** تجاهلت بعض الدراسات المبكرة الفرق الشاسع بين إفصاح الأشخاص عن السِرّ في أثناء إجراء الدراسات، وكشف الأسرار في الحياة الحقيقية؛ لأن الناس يكشفون عن أسرارهم في أبحاث السرية لأنهم يضمنون السلامة من الآثار المكروهة للكشف، بسبب جهالة هوياتهم، ولقوة الضوابط الأخلاقية المقيّدة لعمل الباحثين، وهي ظاهرة معروفة باسم «الغريب في القطار»، وتشير إلى ميل الأفراد إلى الكشف عن الأسرار الشخصية إلى الغرباء، ممن يغلب على ظنهم عدم الالتقاء بهم مرة أخرى[٣٤]، لأنهم ينفِّسون بذلك عن دواخلهم وما يؤرقهم، ويتفادون آثار هذا الكشف السلبية.

زد على ذلك أن النماذج المستعملة في هذه الدراسات تقتصر على العمومات، ولا تتضمن الكشف عن تفاصيل الأسرار، وتعتمد في الغالب الإفصاح الكتابي، فلا يكون المُفصِح معرَّضًا لمواجهة الآخرين كفاحًا، فيضمن السلامة من نظرات الامتعاض، أو تصرفات الرفض، وأساليب الازدراء، أو ما شابه ذلك (Omarzu, 2000; Farber, 2006; Wismeijer, 2008).

---

(٣٤) ولذا فإن نُدُل الحانات وسائقي سيارات الأجرة والبغايا ومصففي الشعر وأمثالهم؛ كثيرًا ما يكونوا عرضة للاستماع إلى «اعترافات» العملاء (Pennebaker & Smyth, 2016).

ومن جهة خامسة يبدو أن كثيرًا من الأبحاث -لاسيما أبحاث السبعينيات وما قبلها- لم تهتم كثيرًا بفحص العوامل الثقافية في مجال الكشف عن الذات، لاسيما خارج الثقافات الغربية، فكما اتضح مما تقدَّم فالإفصاح سلوك اجتماعي، ولا يحدث كشف الأسرار إلا ضمن سياق علائقي. وإذا كان ذلك كذلك؛ فمن المرجح أن تتأثر الأسرار بثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده وعقائده، ولذا عادت الدراسات الأحدث إلى إيلاء مزيد من العناية بفحص التأثيرات الثقافية، ووجدت بالفعل أن الآثار السلبية للكتمان تتأثر بثقافة المُفشي والمتلقِّي (Sève, 2019).

فعلى سبيل المثال لا يمكن إغفال تأثيرات الميول الفردانية أو الجماعية، وتباين الثقافات في موقفها من الكتومين أو المفشين، وفي حدود ومعايير الإفشاء المقبول، فبعض الثقافات الآسيوية تميل للكتمان، بل قد تعتبر أن الكشف عن المشكلات الخاصة للغرباء علامة على الضعف، ومجلبة للخزي والعار للأسرة، والواحد من هؤلاء حين يطلب الاستشارة النفسية يواجه المعالج النفسي (الذي تدرَّب وفقًا لمفاهيم الإفصاح الغربية) صعوبة في إدارة التواصل معه، وعادةً ما يخفي المريض ما يظن المعالج ضرورة كشفه، وربما يضطر إلى الحديث عن المشكلة بنحو غير مباشر (Farber, 2006). وكذلك الحال عند العرب، فهم -كما تقترح بعض الدراسات- لا يرحِّبون بمناقشة التفاصيل الحميمية في حيواتهم، بل قد يتعاملون مع التنقير في الخصوصيات الجنسية على أنه تهديد شخصي، كما أنهم قد لا ينظرون إلى التواصل اللفظي (المعالجة التحليلية) كطريقة للتغيير والتعافي من الأساس (Dwairy & Van Sickle, 1996)[٣٥]، وهذه الدراسات مضى عليها قرابة ثلاثة عقود، فالنتائج بحاجة إلى إعادة تقييم ومتابعة للتطورات الأحدث.

وحين افتُتحت أول عيادة نفسية في منطقة ريفية في نيجيريا كانت عائلة المريض

---

(٣٥) لفت انتباهي في هذه الدراسة الإشارة إلى أن الإنسان العربي لا يهتم كثيرًا بالتدقيق في مشاعره الخاصة، فمن المعتاد أن يجيب أحدهم على تساؤل المعالج بشأن تجربة معينة بأنه لا يشعر بشيء محدد، أو أنه يشعر بالشعور المعتاد، وهذا أمر غريب بل غير صحي في نظر الثقافة العلاجية المهيمنة كما سنرى.

ترافقه إلى العيادة، ولم يخطر لهم أن المريض يزور العيادة كفرد بعيدًا عن أهله، أو أنه قد يكون لديه مشاكل شخصية يخفيها عنهم (Storr, 1989).

وهذه الفروقات العيادية لاحظتها الأخصائية النفسية إستر بيريل (Perel, 2017) في مسيرتها المهنية في المعالجة الأسرية، فالمريض الأمريكي يتحدث بصراحة، بينما المرضى من غرب إفريقيا والفلبين وبلجيكا يفضِّلون التلميح والإشارة، ويتحاشون -عمدًا- الكشف الفجَّ عن الذات والمشكلات المحرجة.

ويصدُق هذا أيضًا على الاختلافات في مواقع الإفشاء وتفضيلات الكشف؛ فقد لاحظ بعض الباحثين أن الثقافات التي تتسم بالحركية والتنقل (كثقافات المدن الغربية الكبرى) يكون أفرادها أكثر ميلًا للإفصاح وتبادل الأسرار مع الأصدقاء، وذلك لترسيخ صلات الصداقة المهمة، بالمقارنة مع علاقات العمل (غير الثابت أو المستقر) أو الأسرة (المهددة بالانفصال أو التغيّر)، بخلاف ثقافات أخرى ربما يكون أفرادها أميل إلى تبادل الأسرار مع الأقارب مثلًا (Bedrov et al, 2021).

وهذا التباين الثقافي يشمل حتى الفروق بين الثقافات الغربية نفسها، فمثلًا يميل الفنلنديون إلى الصمت مدًى أطول بكثير من الأمريكيين، وتميل ثقافتهم ولغتهم إلى التحفُّظ، حتى قيل -على سبيل الطرفة- أن رجلًا فنلنديًا أحبَّ زوجته حبًا جمًّا حتى بلغ به الحال مرةً أنه كاد يخبرها أنه يحبها! (Farber, 2006).

ومن المفيد أيضًا لتفهُّم انحيازات أبحاث الكشف والإفصاح أن نلاحظ التباين بين ثقافات الصمت وثقافات الثرثرة، وقد أشار الأنثروبولوجي الفرنسي كلود ليفي شتراوس (ت ٢٠٠٩) إلى أن الحضارة الغربية «تتعامل مع الكلام بصورة يصحُّ وصفها بأنها تفتقد إلى التروِّي؛ فنحن لا ندع مناسبة إلا ونتكلم فيها، ولا نجد أنفسنا بحاجة إلى ذريعة وتبرير حتى نعبِّر ونتساءل ونعلِّق!»، ويذهب إلى أن الإفراط في التحدث ليس شيئًا كونيًا أو شائعًا في كل الثقافات، بل إن «معظم الثقافات -التي نسميها بدائية- تستخدم الكلام بالتقتير، والمرء لا يتكلم فيها في أي وقت كان، كما أن التعبيرات الظرفية كثيرًا ما تقتصر فيها على بعض الظروف المعلومة، فلا يتكلم المرء خارج هذه الظروف إلا بمقدار» (شتراوس، ١٩٩٥ [١٩٦١]، ص٨١-٨٢).

ومما يؤكد ذلك ما تتسم به بعض مظاهر الثقافة اليابانية (وكذلك الصينية والأندونيسية)، فقد اقترح بعض الباحثين مقارنة المسلسلات الأمريكية واليابانية لإدراك الفرق بين موقع الصمت والمساحة الواسعة التي يشغلها بالمقارنة مع ثرثرة الأمريكيين الزائدة. بل حتى على صعيد الحياة اليومية؛ ففي دراسة طريفة حلَّلت الاجتماعات التي يقيمها مديرو البنوك اليابانية ونظرائهم من الأمريكان، اكتُشف أنه في الاجتماع الياباني كان معدل الصمت يزيد عن ٥ ثوان في الدقيقة، مقارنة بـ ٧٤, ٠ بالنسبة للاجتماع الأمريكي، وأن أطول مدة توقف في الاجتماع الياباني بلغت ٥, ٨ ثانية، أي ما يقرب من ضعف أطول مدة توقف لمدة ٦, ٤ ثانية في الاجتماع الأمريكي (Kenny, 2011)، وهذا يثبت حقيقة التمايز الثقافي حيال الصمت، وتباين دلالاته في التواصل اليومي.

ومعظم هذه الانحيازات المشار إليها تصبح مفهومة إذا استحضرنا النتائج الشهيرة التي توصلت إلى جُملة من الدراسات الأحدث، فعند فحص أفضل المجلات العلمية في ست تخصصات فرعية لعلم النفس في الفترة من ٢٠٠٣ إلى ٢٠٠٧ يتبين أن ٦٨٪ من الموضوعات صدرت عن الولايات المتحدة، و٩٦٪ من الموضوعات كانت من الدول الصناعية الغربية، وتحديدًا أمريكا الشمالية وأوروبا، وكذلك أستراليا والكيان الصهيوني، بل إن ٩٩٪ من المؤلفين الأوائل للأبحاث المنشورة هم من جامعات الدول الغربية.

وكشفت دراسة أخرى أن ٩٥٪ من الدراسات في العلوم النفسية خلال الفترة ٢٠٠٢-٢٠٠٧ اعتمدت على عينات وأشخاص في الدول الغربية حصرًا، وأن ٦٨٪ من هؤلاء من أمريكا، بل كثير من هؤلاء الأمريكيين من طلاب أقسام علم النفس في الجامعات البحثية!

وهذه النتيجة المثيرة دفعت جو هنريش وآخرين إلى نشر مقالة مهمة عام ٢٠١٠ بعنوان: «أغرب البشر في العالم» (The Weirdest People in the World)، والعنوان

يتضمـن تورية بلاغية، فكلمة (WEIRD) تعني غريب الأطوار، وهي تمثّل أيضًا اختصارًا معروفًـا بالأحـرف الأولى[٣٦] يشـير إلـى مجموعة بشـرية معينة: (غربـي، متعلم، متقدم صناعيًـا، غنـيّ، ديموقراطـي)، وترى المقالة أن «كل البحث في علـم النفس تقريبًا أنجز على مجموعة فرعية صغيرة جدًا من البشر»[٣٧]، أي أن تجارب الدراسات النفسية أجريت على بلدان معينة لا يتجاوز عدد سكانها ١٢٪ من سكان العالم، ولذا اقترح هنريش على الباحثيـن أن يتواضعـوا، ويتريثوا قبل إطـلاق أحكام إجمالية على الطبيعة البشـرية على أساس بيانات مبنية على شريحة هزيلة وغير عادية من البشر (Henrich et al, 2010).

(36) Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic.

(٣٧) وهذا يصدق بدرجات أقل على أبحاث الطب والاقتصاد.

(٧)

أيديولوجية الحميمية

كثيرًا ما ينطوي التبشير بالكشف والإفصاح الذاتي على اعتناق مضمر لـ «أيديولوجية الحميمية» (Parks, 1981)، التي تتأسس على الاعتقاد بأن «الكشف عن الذات» ليس عاملًا مهمًا في العلاقات الإنسانية، بل هو الأهم وهو حجر الزاوية والشرط الضروري لنجاحها، فالصِّلات والصحبة والصداقة والزيجات لا معنى لها، أو لا تعتبر حقيقية وجديرة بالعناية؛ ما لم تنطوي على قدر تامٍّ من الانفتاح والكشف المتبادل، كما أن جودة الرابطة الحميمية وتطورها يرتبط بمستوى الكشف عن الذات وعمقه.

وفي المقابل ينظر هذا الاعتقاد إلى عدم الإفصاح على أنه فشل تواصلي، يحتاج صاحبه إلى تثقيف وربما علاج، بل يذهب البعض إلى عدِّ تحاشي الإفصاح والخجل من الكشف عن الذات سلوكًا مَرَضيًا، أو اعتبار أن تفضيل الكتمان سببه المعتقدات التقليدية للأدوار الاجتماعية أو الجندرية؛ حيث تفرض الثقافة القديمة كبتًا على مشاعر الرجال بحسب مزاعم هذه الأيديولوجية (Rubin, et al, 1980)، فضلًا عن اعتبار أن مخاطر الكشف لا تقارن بالمنافع «الهائلة» من الكشف والإفصاح.

وتتأسس هذه الأيديولوجية على حفنة من الفرضيات المضمرة، أولها مزاعم الارتباط شبه الحتمي بين الكشف عن الذات والانجذاب الشخصي، بمعنى أن الكشف عن الذات يولِّد الإعجاب والقبول والانجذاب بين الأفراد، وهو الأمر الذي عارضته بعض الأبحاث، وتوصلت إلى أن الإفصاحات العميقة قد تكون منفِّرة ومفسدة للعلاقات، ورأت أبحاث أخرى أن بعض الأدوار الاجتماعية تتضرر أكثر من غيرها كموقع القيادة، حيث ظهر أن القادة الذين يميلون للإفصاح عن ذواتهم يُنظر لهم على أنهم ضعفاء وغير مستقرين، وتزداد آثار الكشف سوءًا حين يكون محتوى الكشف

سيئًا. وثاني هذه الفرضيات يتعلق بأن الإفصاح عن الذات يعزز التعاطف أو المواجدة (Empathy) كما يترجمها البعض، ويورث فوائد علاجية (Therapeutic)، وثالثها مزاعم ارتباط الكشف عن الذات بالصحة العقلية والنفسية، وهي الفرضية الأشيع كما سبق (انظر: Parks, 1981).

وتتبعت دراسة مهمة (Rubin, et al, 1980) بدايات ظهور ثقافة التشجيع على «الكشف الكامل» في العلاقات الحميمية (وعلى رأسها الزواج)، وعدِّه من معايير النجاح العاطفي، ورصدت التحوُّل الذي اجتاح الغالبية العظمى من طلاب الجامعات في السبعينات حيث باتوا ينظرون إلى الإفصاحات الحميمية على أنها جزء لا يتجزأ من العلاقة الوثيقة مع الشريك، وتوصلوا إلى أن تأثير ثقافة الكشف الحميمي (أو ما تسميه الدراسة «أخلاقيات الانفتاح») شمل حتى العلاقات في الزيجات التقليدية.

تبدأ العلاقة الحميمية الحديثة بالكشف عن الدواخل العميقة أمام الشريك، وإخباره بانتظام بالاحتياجات والرغبات والانزعاجات كافة، وسرد تجارب الماضي التي شكَّلت الذاتية الراهنة، وهذه التصرفات ليس تفضيلات اختيارية، بل إن

> «العلاقة الحميمة الحديثة لن توجد بدون هذه الأفعال الطقوسية للكشف عن الذات، بالإضافة إلى المشاركة (sharing)، والاستماع (hearing)، والتغيير (changing)؛ وكما هو الاعتراف الكنسي، فإن هذا الكشف هو طقس العلاقة الحميمة الحديثة الأساس، وإن الأمر بممارسته هو بمنزلة الأمر الديني الذي يمثِّل عِماد طقوس الحياة الزوجية الحديثة» (Kipnis, 2003, p. 77).

ولأن طبيعة الأيديولوجيا تتضمن في الأغلب تجاهلًا منهجيًا لبعض الحقائق أو حجبها أو تشويهها؛ فدعاة «أيديولوجيا الحميمية» لم يعتنوا كما ينبغي بما يلي:

أولًا: تأثيرات الكتمان الجوهرية، وقيمة السرية في العلاقات الشخصية: بعد ستة عشر عامًا قضاها في معتقلات نظام الأسد الوحشية كتب ياسين الحاج صالح مذكرات تحكي وقائع السجن وحياة المعتقل، وكشف عبر تجربته المريرة تعاسات «الانكشاف» التام أمام الآخرين، وألم «الشفافية» القسرية، يقول:

«يقوّض السجن حقًا أساسيًا لكل إنسان: حقُّه في عرض الصورة التي يحبها عن نفسه، وحقه في تجنُّب امتحان دائم يكشف عيوبه وتوازناته الداخلية القلقة أو المفقودة؛ وفي الجوهر حقه في الخصوصية؛ في ألا يكون معروضًا أمام عيون الناس ٢٤ ساعة كل يوم، مهما أمكن لهذه العيون أن تكون متعاطفة ومعروضة هي بدورها لتفحُّص لا ينتهي. من يحب أن تكون غرفة نومه معروضة لعيون المارة في الشارع؟ لا أسرار في السجن، إنه المكان الذي نفقد فيه خصوصيتنا جذريًا، ونقيم فيه في حالة انكشاف تام ليل نهار» (صالح، ٢٠١٢، ص٣٦-٣٧).

وهذا المعنى هو ما التقطه ميلان كونديرا بذكاء في إحدى رواياته، فأشار تعليقًا على اللحظة التي تستذكرها تيريزا عن أمها حين هتكت سترها وقرأت يومياتها السريّة أمام العائلة: «حين يُذاع حديث خاص بين الأصحاب على الملأ عبر الراديو، فهذا لا يعني إلا شيئًا واحدًا: العالم يتحوّل إلى معسكر اعتقال... فمعسكر الاعتقال هو العالم الذي نعيش فيه باستمرار الواحد فوق الآخر، ليلًا ونهارًا، أما الأعمال الشاقة والعنف فهي أمور ثانوية (وغير ضرورية البتّة)؛ ذلك أن حقيقة معسكر الاعتقال هو التصفية النهائية للحياة الخاصة!» (كونديرا، ٢٠١٣، ص١٣٥ بتصرف).

إن الاعتدال في الكشف عن الذات؛ يسمح للمرء بحجب بعض عيوبه ونقائصه التي لا ينفكُّ عنها بَشَر قطُّ، مما يحافظ على صورته في عين الصاحب والقريب والشريك، ومع أن زيادة المعرفة عن الشخص قد تزيد من الإعجاب به في بعض الأحيان، إلا أن زيادة المعرفة بالمعلومات الشخصية الناجمة عن الإفصاحات العميقة تقلل من الإعجاب في معظم الحالات كما خلص مايكل نورتون وزملاؤه (Norton et al, 2007). وربما كانت علَّة ذلك -في رأيهم- أن بدايات الصحبة أو العلاقة لا تخلو من جاذبية خاصة تتولَّد عن غموض الشريك، وتتزامن مع حرص أطراف العلاقة على رصد التشابهات أو ملاحظتها وتعزيزها، ومع مرور الوقت وزيادة الكشف الذاتي تظهر الاختلافات والتباينات الشخصية والنفسية والذوقية بين الشريكين مما يقلل من إعجاب بعضهما ببعض.

هذا فيما يخص أهمية السرية الذاتية، وأما أهمية السرية الزوجية فقد تبين لنا في مضى أن للأسرار طاقة مغناطيسية آسرة داخل العلاقات الاجتماعية، وقد قامت بعض

الدراسات بتنظيم اجتماع بين غرباء، وطلبوا منهم تبادل اللعب بسرية بالأقدام تحت الطاولة، وهؤلاء أفادوا لاحقًا بأنهم شعروا بانجذاب أكبر تجاه الذين انخرطوا معهم في ذلك النشاط «السرّي» (Corson and Colwell, 2013). وأثبتت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يتشاركون سرًّا فيما بينهم يكونون أكثر جاذبية بالمقارنة مع من لا يتشاركون معهم الأسرار (Gesell, 1999)، ويبدو أن الانشغال الذهني بالعلاقة يرتبط -بنحو ما- بمدى سريتها، فقد تبين أن العلاقة السرية تشغل الذهن أكثر من غيرها[٣٨]، وربما يظل المرء مهووسًا بها حتى بعد الانفصال (wegner et al, 1994)، ولذا تقترح هذه الدراسة الأخيرة على الأزواج أن يتشاركوا من حين لآخر في بعض الأنشطة السريّة بعيدًا عن الأبناء والمحيطين؛ لأن ذلك يسهم في منح العلاقة بُعدًا جديدًا من الإثارة والوعي المتجدد بالآخر.

ويبدو أن هذا الغموض أو الخفاء النسبي مهمًّا لبناء «قصة رومانسية»، أو بالأحرى خلق رابطة عاطفية، فبخلاف فرضية أن «الانفتاح» الكامل على ميزات الشريك ونقائصه تشكِّل مفتاح العلاقة الرومانسية وأساسها؛ من المرجَّح أن الشعور بالأمان العاطفي لا يتكوَّن إلا «بنسج سردية تزخرف فضائل الشريك وتتغاضى عن أخطائه، أو تقلل منها على الأقل»، وهذا السياق يندرج ضمن ما يسمى في بعض الأبحاث النفسية المعاصرة «الأوهام الإيجابية»، وفي العلاقات تحديدًا ذهبت بعض الأبحاث (Murray et al., 2011) إلى تأكيد الدور المهم للرؤية المثالية للشريك، أي تصوُّر الشريك تصوُّرًا إيجابيًّا مبالغًا فيه ممزوجًا بخيالات سخيَّة، وتوصلت بعض هذه الأبحاث إلى أن الأزواج الذين ينظرون إلى بعضهم برؤية مثالية حيث «يرون في شركائهم فضائل لا يتبيَّنها غيرهم» تُعدُّ علاقتهم أكثر إرضاءً وإشباعًا ودوامًا، وهذه النتيجة الموثَّقة في عدة دراسات تناقض الحدس الشائع القائل بأن المثالية مدعاة للإحباط بالضرورة، ومقدمة طبيعية لخيبة الأمل.

---

(٣٨) فوهج السريّة لا يخلو من إثارة وإمتاع، وهذا -ربما- مما يفسّر جاذبية العلاقات السرية الحقيقية والافتراضية.

ولذلك فإن من سبل ترسيخ الحميمية وإبقاء المودة بين الزوجين المحافظة على طرف من هذا «الوهم»، الذي يظهر فيه الشريك بأكمل وأجمل حُلَّة على الدوام، وقد عبَّر المعالج الوجودي إيرفين يالوم عن التعارض الضمني بين العلاج النفسي بآلياته الانكشافية والحب الرومانسي بطبيعته الغامضة، حين كتب:

> «الحبّ والعلاج النفسي يتعارضان جذريًا، ففي الوقت الذي يحارب فيه المعالج الجيد الظلام ويسعى إلى النور؛ يتغذَّى الحبُّ الرومانسي بالغموض، وينهار عند التنقيب عنه!» (Yalom, 1989, p. 15)[٣٩].

ومن أساليب الحفاظ على هذا التوهم المحمود؛ الإغضاء القَصدي عن رؤية النواقص والعيوب، وقد أشار إلى هذا قديمًا الخبير النفساني أبو الفرج ابن الجوزي (ت ٥٩٧هـ) ﷺ، حيث حذَّر الزوجين من التقارب المفرط، ونبَّه إلى توقِّي التعرِّي البدني الزائد، ثم قال: «ليكن للمرأة فراش، وله فراش، فلا يجتمعان إلا في حال الكمال، ومن الناس من يستهين بهذه الأشياء؛ فيرى المرأة متبذِّلة، تقول: هذا أبو أولادي! ويتبذَّل هو! فيرى كل واحد من الآخر ما لا يشتهي، فينفر القلب، وتبقى المعاشرة بغير محبة» (ابن الجوزي، ١٤١٨هـ، ص٧٦٦)؛ لأنه «بالنسبة للرغبة؛ فإن اضمحلال السريّة هي أيضًا اضمحلال لنوع معين من الجاذبية» (Bruckner, 2012, p. 150)، وكذلك الحال في «التعرِّي» النفسي، بل ربما يكون أشدَّ تنفيرًا وأبلغ تأثيرًا؛ فـ «الشفافية» تمحو الإغراء (انظر: هان، ٢٠١٩، ص١٩، ٤٠، ٥٦)؛ لأن الإثارة الجنسية تتولَّد عن المزاوجة بين الإغراء والتراجع، والتفنن في الكشف الجزئي؛ فالإثارة الجنسية لا تنبعث عبر التعرِّي المحض والمتواصل؛ ولكنها تعتمد على تناوب الستر والتعرية (Urban, 2021)، ولذا فإن العُري الجزئي يكون أحيانًا أكثر إثارة من العُري التام؛ لأن المحجوب من الجسد يشعل الإثارة البصرية، ويترك مساحة كافية للخيال يكثِّف فيها الواقع (Ben-Ze'ev, 2004).

وقديمًا أشار الشاعر الروماني أوفيد (ت ١٧م) إلى أن من يودُّ المحافظة على غرامه بصاحبه عليه أن يمنع الضوء من أن يعُمَّ غرفة النوم، ويشير بذلك إلى ضرورة مجافاة

---

(٣٩) أفدتُ من ترجمة سعيد منيسي.

الانكشاف التام؛ لأنه قد يتسبَّب في التقزُّز أو النفور، ولذا ينصح -في المقابل- من يريد التحرُّر من آصار الغرام أن يُحدَّ النظر في دقائق جسد المحبوب، فذلك كفيل أن يُبدِّد ما في نفسه، لما سيجد من العيوب المزعجة (بواسطة: فوكو، ٢٠٢١ [١٩٨٤]، ص ١٤٠).

إن ترسيخ العلاقات الحميمية يكون بالكتمان الرشيد كما يكون بالإفصاح المتزن، وكما يمثِّل المعالج النفسي البريطاني إيان كريب (ت ٢٠٠٢) على ذلك بقوله: «إذا كشفت لي زوجتي عما يدور في خلدها كلما رأت رجلًا جذابًا، أو إذا أعربت عن انزعاجها في كل مرَّةٍ تغضبها بعض أفعالي، أو أفصحت لي دومًا عما لا تستطيع تحمله فيَّ (والعكس صحيح بالطبع)؛ فإن الحياة لن تطاق!» (Craib, 1994, p. 130). بل في معظم الأحيان «لا يحدث "سوء التفاهم" حين يعجز الناس عن فهم بعضهم بعضًا، وإنما حين يشعر كل واحد منهم بما يدور في ذهن الآخر من أفكار لا تعجبه، ولذا كان باسكال يخشى أنه لو عرف الناس ما يدور في أذهان الآخرين عنهم؛ فستندثر الصداقة من العالم!» (Hoffer, 1973, p. 15). ومن ثَمَّ؛ فالمطالب العلاجية التي تحثُّ على «المراقبة الانعكاسية» المفرطة؛ بالكشف المستمر عن الدواخل والفحص الدائم للمشاعر وعرض الخواطر الدفينة؛ تهدد ثبات العلاقة؛ لأن هذا التنقير العلاجي يشبه قلع الشجرة للتأكد من رسوخ جذورها (Craib, 1994).

فضلًا عن أن هذا الكشف الحميمي يتعذَّر بلوغ نهايته، فسيظل في النفس أشياء ومعانٍ مهما كان المرء فطنًا لن يتمكن من القبض عليها أو التعبير عنها، فهي تتفلَّت دومًا وتأبى الظهور. وهذا مما يدركه المرء بالمعايشة؛ لأن الوجود الإنساني معقد ومركَّب، فلا يمكن تمثيله لغويًا على نحو تام وشامل، وهذا يستدعي الحدَّ من مطالبة الشريك بالإفضاء العميق، وكبح جماح الرغبة المفرطة عن اقتحام فضاءاته الداخلية، والتصالح مع فكرة أن الصلة الحميمية مهما بلغت تعني دائمًا -كما يقول المحلل النفسي جان فارمبونت- التعايش مع قدر من المجهولية والأسرار الخفيّة ولا بد (Durif-Varembont, 2009).

ثانيًا: أثر كتم الأسرار والخصوصية في الحفاظ على الهوية الذاتية: يرتبط نمو الهوية وتطورها بالتحكم بالمعلومات الشخصية كما تبين لنا عند الحديث عن أسرار الأطفال،

فالسرية والخصوصية تتيح للمرء فرص التقييم والتفكير والتفسير والتخطيط والمراقبة الذاتية، ومن خلال كل ذلك تتمايز حدود الذات، ويحتدُّ الشعور بها، ولذلك ففي الظروف المتطرفة التي تسحق الهوية، كما هي الحال في المعتقلات الشرسة، يحاول الإنسان اختلاق تعويضٍ ما للحفاظ على الحد الأدنى من السرية الشخصية، ويقاوم رغبات الاختراق التام للخصوصية. وقد أشار الكاتب الفرنسي روبرت أُنتيلم (ت ١٩٩٠) في مذكراته المهمة عن المعتقلات النازية إلى أن مساحة المراحيض أمست الموقع الذي يستعيد فيه السجناء شعورهم الذاتي بالهوية؛ حيث يتمكنون من تبادل الأحاديث بعيدًا عن رقابة الجنود (Antelme, 1957, as cited in: Durif-Varembont, 2009).

وقد أظهرت تجارب المعالجين والباحثين أن الخصوصية وتوفر مساحة سرية أو شخصية لا تنتهك إلا بإذن صاحبها؛ تُعدّ عاملًا مهمًا للصحة الجسدية والرفاهية النفسية (Jourard, 1966)، وربما هذا ما كان يحاول التعبير عنه الروائي الأمريكي دون ديليلو حين كتب:

> «إذا أفصحت [للآخرين] عن كل شيء، وعرَّيتَ كل مشاعرك، وطلبتَ تفهُّمها؛ فإنك تفقد شيئًا مهمًّا من إحساسك بذاتك(٤٠)؛ ذلك لأنك بحاجة دائمًا لأن تعرف أشياء لا يعرفها الآخرون، فما لا يعرفه أحد عنك هو ما يسمح لك بمعرفة نفسك» (DeLillo, 2010, p. 66).

ومع شهرة مقولة جان بول سارتر (ت ١٩٨٠): «الجحيم هم الآخرون» (Sartre, 1962 [1947], p. 46)، والتي وردت على لسان «غارسو» وهو أحد أبطال مسرحيته القصيرة **لا مخرج**، إلا أن تداولها المبتذل ربما شوَّه دلالتها الأساسية كما ظهرت في سياق المسرحية، فلم ترِد في سياق التعبير عن النفور من البشر وكراهيتهم كما تستعمل عادةً،

---

(٤٠) وربما هذا مما يفسر ما أشار إليه هال نيدزفيكي (Niedzviecki, 2009) أنه سمع كثيرًا أثناء مقابلاته ولقاءاته مع نشطاء منصات التواصل وأضرابهم عبارة متكررة يقولونها وكأنهم تواصوا عليها: «يعتقد الجمهور أنهم يعرفونني لكنهم لا يعرفونني حقًا»، فالواحد من هؤلاء يسعى لتأكيد فرادته وغموضه قدر ما يمكنه، ويردد أن إشهاره حياته الخاصة لا يعني أن المعروض يمثّل ذاته وشخصه بجملته، بل هو أعمق من ذلك وأكثر ثراء في شخصيته؛ رغبةً في الحفاظ على الحد الأدنى من الإحساس بالذات.

وإنما جاءت لبيان مخاطر العيش تحت أنظار الآخرين على الدوام، وبؤس التصرف طبقًا لمقتضيات رقابتهم المستمرة(٤١)، حتى ولو كانوا من المقرَّبين.

وإذا أردنا أن نقرِّب المعنى إلى سياق الحديث هنا سنرى أن الارتباط الحميمي في ظل «الانفتاح» والانكشاف الذاتي المفرط يعرقل النمو الجواني ويعوق النشاط الداخلي والخارجي، يشرح النفساني سيدني جورارد ذلك بقوله:

«إن التحرّر من آثار حضور الآخرين الجسدي أو النفسي لهو الخطوة الأولى نحو تحقيق النضج الحرّ؛ حيث يؤكد الفنانون والكتّاب والعلماء الذين يسعون إلى تفعيل وإخراج إمكاناتهم الكاملة احتياجهم إلى العزلة؛ لأنها ضرورية للتأمل والتدريب، وليغوصوا في أفكارهم دون أن يعوقهم شيء. ولذا عادةً ما يتعيّن على المرء تجاوز الآخرين إذا أراد تغيير نمط حياته، لأن الحضور مع الناس يتضمن تعهدًا ضمنيًا بأن يتعامل معهم ويظهر أمامهم بالطريقة نفسها التي اعتادوا عليها منه (ليتجاوبوا معه كما يألفون دون كلفة) وهو ما يعني أن الآخرين يصرّون على المرء ليظلّ كما هو، وهكذا فإنه في مستقرّ الأحوال تكون «المفارقة» هي الخطوة الأولى نحو النمو النفسي(٤٢)، حيث يمكن للمرء أن يذهب إلى مكان جديد، مكانٍ لم تُقولب فيه أدواره في أنماط جامدة في أذهان الآخرين» (Jourard, 1964, p. 314).

وكذلك فإن الإفصاح المفرط أيضًا يقيِّد الحياة الداخلية الخاصة، بل ربما يشوهها أو يضعفها، أو حتى يجعلها مستحيلة، فمثلما أن الحياة الاجتماعية ستصبح مستحيلة لو أن المرء أفضى بكل ما في داخله من مشاعر رديئة، ورغبات شهوانية أو عدوانية، أو نزوات جشعة أو نرجسية؛ فإن الحياة الداخلية ستصبح كذلك مستحيلة لو أن المرء أفضى بكل أفكاره ومشاعره وخصوصياته إلى الآخرين، لأن النظرة الخارجية -حتى لو كانت من أقرب قريب وأحبِّ حبيب- تقيِّد الإفصاح العفوي العميق، كما أن متطلبات «عرض

(٤١) وهذا ما يتسق مع تحليلاته الظاهراتية (الفينومينولوجية) لنظرة «الآخر» (انظر: سارتر، ٢٠٠٩ [١٩٤٣]، ص٣٥٩-٣٧٧).

(٤٢) وهذا من أسباب انتكاسة المدمنين وأضرابهم إذا رجعوا إلى منازلهم أو تجمعاتهم المعتادة، حيث تنتصر توقعات الآخرين لهوياتهم على محاولاتهم الخروج من ذواتهم القديمة (Jourard, 1966).

الذات» تتعارض بعمق مع الانفتاح «الحقيقي» المطلق، وربما يُستثنى من ذلك الأطفال الصغار وبعض المختلِّين النفسيين، فتزايد المطالبة بالكشف التام عن الحياة الباطنية يزيد -في واقع الأمر- من خضوعها لمعايير الحياة العامة، مما يتسبب في تلاشيها وذبولها وتشويهها، أو يسهم في فشو الكذب حيث يُبقي المرء على ذاتيته الخاصة محجوبة بستار من أكاذيب موعية أو لاموعية(٤٣)، وفي المحصلة تجد أن حدود الإفشاء والانكشاف تتضاءل وتتوسع بحسب المتلقي، ولكنها لا تنمحي حتى بين أشد العشاق هيامًا (Nagel, 2002).

وعلى عكس تطوير الهوية يرتبط تشتت الهوية أو «تبعثر الهوية» أحيانًا بعدم القدرة على الاحتفاظ بالأسرار، لاسيما في بعض أشكال اضطراب الذُّهان، حيث يعاني المريض من أزمة في طبيعة وعيه بذاته، وهذا الوعي يتضمن أمرين: الأول إدراك الذات نفسها، والثاني إدراك الذات بوصفها موضوعًا لملاحظة الآخر، وهما يرتبطان ببعضهما على نحو وثيق، وهذا الإدراك الثاني هو ما يعذّب الذهاني في بعض الحالات، نتيجة لاضطراب آليات الإدراك الداخلي، فيتكون لديه شعور حادّ ومَرَضِيّ بالانكشاف والاختراق، ولذا قد يعبّر عن ذلك بأنه أصبح «شفافًا» أو زجاجيًّا، يشرح النفساني رونالد لانج هذه الحال بالقول: «حياة [المصاب بالذهان] كلها ممزقة بين رغبته في الكشف عن نفسه ورغبته في التستّر عليها، ونحن جميعًا نشاركه في هذه المشكلة، ولكننا توصلنا جميعًا إلى حلّ مُرضٍ إلى حدٍ ما... [ولكن الذهاني] يشعر أكثر منا بأنه عرضة لخطر الآخرين وأكثر هشاشة أمامهم وأنه أكثر عزلة، وهكذا قد يقول إنه مصنوع من الزجاج، من مادة شفافة وهشّة لدرجة أن النظرة الموجهة إليه تحطمه إلى شظايا وتخترقه مباشرة» (لانج، ٢٠٢٢ [١٩٦٠]، ص٥٢-٥٣)، وبذلك يرتبط تطور الحالة المرضية في بعض أنواع

---

(٤٣) قد يكون من أسباب النفور من التجمعات العائلية في الثقافة الغربية المعاصرة -كما يشير توماس ناجل (Nagel, 2002)- النموذج الثقافي المهيمن عن العلاقة العائلية مفرطة الحميمية، فتتضاءل التعبيرات العادية بداخلها ولا تقبل المشاعر المهذبة شبه الرسمية، ولذا حين يعيش المرء في أجواء عائلة لا يكون التعبير العاطفي فيها قويًا، ولا تكون المشاعر المعلنة فوّارة؛ فقد يغلبه الشعور بأنه منخرط في علاقة عائلية مزيفة ومصطنعة.

الذهان من الاعتقاد بالشفافية الجذرية للذات(٤٤)، أو بالامتلاء بأسرار الآخرين وذواتهم، مع الخلو من الذات الخاصة والمستقلة (Telia, 1992).

ثالثًا: أهمية العلاقات «الضعيفة» أو غير الحميمة ووظائفها الاجتماعية: لا يعيش المرء ضمن صلات حميمية حصرًا، بل يخالط الكثير من الناس كالأصدقاء غير المقربين، ومحيط الأسرة والجيران وزملاء العمل وغيرهم، وهذه العلاقات تمنح المرء دعمًا اجتماعيًا روتينيًا، وقد تكون أحيانًا مصادر للمقارنة الإيجابية، فلو كان الإنسان لا يخالط إلا من يشبهه من خاصّة أصحابه ومن يحبُّ؛ لفاتَه الكثير من المعارف والخبرات والتجارب المتنوعة.

والأهم أيضًا أن هذه العلاقات «الرسمية» وشبه الرسمية وغير الحميمة تسهّل العمل الاجتماعي، وتجعل الحياة العامة ممكنة ومعقولة؛ لأن الممارسة الفعلية لأيديولوجية العلاقة الحميمة مجهدة ومرهقة للغاية، وقد تفضي إلى تقطُّع العلاقات وانفصال الروابط، ذلك أن التواصل -وفقًا لمنظور الكشف العميق عن الذات- يستغرق وقتًا ويستلزم بذل جهد كبير، وهذا ما يفسّر اقتصار الإنسان -في عموم الأحوال- على عدد محدود من المقرّبين، بل إن الناس غالبًا لا يحرصون على إقامة صداقات جديدة مع تقدُّمهم في العمر للسبب نفسه، فالوقت شحيح والطاقة البشرية محدودة، وبذلهما في علاقةٍ ما يعني التقصير في العلاقات الأخرى بالضرورة، وحين يتسع البذل يميل الإنسان مع الوقت إلى التركيز على العلاقة الأقرب إليه والصلة الأحظى لديه، وهذا بخلاف

(٤٤) أشار المحلل النفسي الإيطالي إميليو موورديني (Mordini, 2008) إلى حالة مريضة اسمها كرستين في منتصف العشرينيات من عمرها أفصحت له عن شعور غريب كان ينتابها، فهي تشعر بأن والديها بإمكانهم قراءة أفكارها، وتزايد بها الحال حتى وقعت فريسة للقلق والتوتر الدائم، ولذا قررت أن تُخلِي ذهنها من أية أفكار بحضور والديها، واتبعت تقنيات تأملية واستراتيجيات ذهنية متنوعة لتفريغ الذهن، وكانت تكرر أنه ليس بحوزتها ما يحوجها إلى الكتمان، ثم تعافت لاحقًا من هذه الضلالات، وبحسب موورديني؛ فإن الأزمة الحقيقية التي مرّت بها تكمن في أنها لم تكن تحظى بامتياز الإخفاء، فهي تعاني من نقص جوهري في مجالها الخاص، ويرى بأنه جهودها المضنية لمنع التفكير هو ملاذها الأخير في داخلها، وهذه هي المفارقة فقد كانت تبالغ في إخفاء أن ليس لديها ما تخفيه!

العلاقات الأقل حميمية، والتي تتم طبقًا للأعراف والقواعد السائدة التي تميّز الأدوار الاجتماعية العامة، وتسهل عمليات التواصل وتبادل الخبرات.

وكما أن أنصار أيديولوجية الحميمية يرون أن «إخفاء الذات» وكتمان شأنها يرهق النفس ويزعجها لما في الإخفاء من الكُلفة والتَعمّل، فكذلك فإن الكشف والإفصاح لا يخلو من الكُلفة وبذل الوقت والطاقة النفسية، لأن التأويلات المصاحبة الكشف العميق -بالنسبة للمفصِح والمتلقي على حدٍ سواء- لا تخلو أيضًا من متاعب ومآزق وانزعاجات، ويظل المرء في علاقة كهذه يبحث عن المزيد من التقارب والاندماج، ويفتِّش دومًا عن معنى تجاربه الشخصية، ويفكِّك ألغاز مشاعره وأحاسيسه، هو وشريكه الآخر أيضًا، لا سيما وأن نجاح العلاقة في هذا التصور الجديد بل وشعور المرء بهويته وصحته النفسية والعقلية تعتمد على صنع لحظات من «المشاركة المكثَّفة والتعاطف والمواجدة الكاملة»، والواقع أن هذه اللحظات قليلة أو نادرة الوقوع، مما يعني أن العلاقة لن ترقى إلى الطموح في غالب الأحوال، مما يشعر الطرفين بالضيق وعدم الرضا، وربما قرروا لاحقًا الانفصال، وهكذا كما يقول مالكوم باركس «يغرق المرء في دائرة لا نهائية من الشك الذاتي والتجارب العلائقية» المحبطة (Parks, 1981).

وعند التدقيق فإن تزايد مطالب الكشف بالتوازي مع عمق حميمية العلاقة تتضمن مفارقة من نوعٍ ما؛ لأن من المعتاد أن الصلات الوثيقة والحميمة لا تُحوج أصحابها كثيرًا إلى الإفصاح الدقيق واللفظي عن النوايا والبواطن، بسبب قوة المعرفة المتبادلة بالميول والآراء والتفضيلات والأمزجة، وكثرة الاعتماد على الإشارات والتلميحات والإيماءات الخاصة، فالدافع المزعوم للإفصاح العميق والمتصاعد قد يتناقض -ولو جزئيًا- مع الأنماط التواصلية التي تنشأ مع تطور التفاعل بين الشريكين.

ومن جهة أخرى فإن الأيديولوجية الحميمية بتقزيمها للعلاقات غير الحميمية، تثبط من العمل الاجتماعي العام؛ لأنه إذا كان معنى حياة المرء مرتبط بقوة بإنشاء علاقة حميمية عميقة فمن غير المرجح أن يقوى اهتمامه بالحراك الاجتماعي، والأنشطة العامة، وغير ذلك من المساحات الاجتماعية التي يتفاعل الناس فيها بموجب قواعد المجال العام وقيوده وتقاليده، والتي تبدو مناقضة جوهريًا لما ينبغي أن تكون عليه الأمور (السابق).

* * *

لقد أجَّجت الحداثة السعي البشري لإخضاع نظام العالم والطبيعة لأهدافها الخاصة، ولـم تـألُ جهـدًا في «كشـف» أسـرار الوجـود والطبيعة، لتفـرض أنظمتها فـي التصنيف والتأويـل، وأسـاليبها فـي إعادة الإنتاج والتشكيل على أشياء العالم، ولم ينجُ الإنسـان -بوصفه جزءًا ما الطبيعة (خصوصًا في حقبة ما بعد داروين)- من هذا النموذج الحاكم.

وتبعًا لهذا النموذج الشـامل يندرج البحث المعاصر في السرية والأسرار الشخصية، وقـد افتتـح البحث في هـذا الحقل أحد «الهدَّامين الكبار»، كما يسـميهم بول ريكور (ت ٢٠٠٥)، ويعني بهم فرويد ونيتشه وماركس، حيث اعتبر أن هؤلاء «الثلاثة يحررون الأفق مما يتلبَّد فيه من غيوم، لمصلحة كلام أصيل وعهد جديد للحقيقة» (ريكور، ٢٠٠٣ [١٩٦٥]، ص٣٨)، فقـد كان لفرويـد فـي النصـف الأول مـن القـرن العشـرين الفضـل فـي ترويـج الأطروحـة الذائعة عن كون الأسـرار أو بالأحرى الخفايـا اللاموعية مظان للعلل الخفيّة ومنطلقًا للتعافي.

ثـم تتابع الناس بعد ذلك في التبشير بأهمية الكشـف عن الـذات، واعتَنت الأبحاث النفسية بإبراز منافع الإفصاح على الصحة النفسية، وأهميته للتحقق بالأصالة ونيل الرفاه الذاتي، ونددت بآثار كتمان الصدمات والآلام وما شابهها من الخصوصيات الحميمية، مـع اهتمام أقل بمخاطر الكشـف وآثاره كالشـعور بالعار والانتهـاك والافتضاح وإقلاق المتلقـي أو نفـوره، ودور الإفصاح اللغوي والكتابي في زيـادة «واقعية» الآلام وتضخّم المزعجات الباطنية.

وبدايـات التبشـير بفضائل الكشـف عن الـذات تزامنت مـع اندلاع ثورة «الشـفافية» المفرطـة فـي العلاقـات الزوجيـة والحميمية منـذ السـتينات والسـبعينات الميلادية فما بعدها، التي نتجت ضمن تفاعل تيارات الثقافة المضادة في الستينيات، وحركة اللقاءات الجماعيـة، وخطابـات مستشـارو الـزواج، والمعالجـون الجنسـيون، وكتَّـاب أعمـدة الاستشارات (Rubin, et al, 1980)، فقد أُغري الجميع بالإفضاء عن دواخلهم دون تردد، واعتُبـر أن العلاقـة دون كشـف ذاتـي متبـادل وعميـق لا معنـى لها، مع تجاهل الأسـس المضمـرة فـي بنيـة العلاقات الاجتماعية التي لا تسـتغني عن الكتمـان الجزئي، وطبيعة الإثارة ومولِّدات الجاذبية النفسية والجنسية، التي تعتمد على نوع ضروري من السرية.

الفصل الثاني

الثقافة العلاجية والكشف عن الذات

«تنتمي ابنتي إلى جيل من البرامج الحوارية يبدو أنه فقد قدرته على التمييز بين المشاكل العامة والخاصة!».

الروائي الأمريكي ريتشارد روسو

تمهيد

منذ خمسينيات القرن المنصرم رصد جُملة من النقاد ملامح مرحلة ثقافية واجتماعية جديدة يطغى فيها التصور النفسي للذات والعالم على غيره من التصورات والأفكار، فنشر إرنست هاڤمان كتابه **عصر علم النفس** (*The Age of Psychology*) عام ١٩٥٧، ونشر فيليب ريف كتابه الهام عن فرويد (Rieff, 1959)، ثم كتابه البارز **انتصار العلاج النفسي** (*The triumph of the therapeutic*) عام ١٩٦٦، ونشر مارتن غروس كتابه عن **المجتمع النفساني** (*The psychological society*) عام ١٩٧٨، ثم توالت الكتب بعدُ وكثرت في هذا الشأن في العقود الأخيرة وحتى الآن.

ولذا رأى أوليه مادسن (Madsen, 2014) أنه لم يعد من الممكن فهم العلوم النفسية على نحو «علمي» صرف، بل لا بد من النظر إليها مع استحضار عميق للمناخ الثقافي الذي يتمحور حول ذات الفرد وشخصيته التي تحظى بالعناية الاجتماعية والأهمية الطبية المتزايدة، ففي هذا العصر تعتبر «الأطروحة النفسانية»؛ هي الإجابة الأشهر والأشيع على معظم أسئلة الحياة اليومية في العديد من الثقافات المعاصرة، ففي حين كانت الأجيال السابقة تلجأ إلى رجال الدين، وكبار الأسرة، وشيوخ القبيلة، أصبح كثير من المعاصرين يلجؤون إلى الأطباء والمعالجين والمستشارين والمدربين تلمُّسًا للإجابات عن المشاكل الحياتية، والصعوبات اليومية (Aubry & Travis, 2015).

ينظر العديد من الباحثين إلى هذه «الثقافة العلاجية» (Therapeutic culture) بوصفها «ظاهرة أمريكية»، فلا توجد ثقافة في العالم مهووسة بالرفاهية النفسية وتقنيات التنمية الذاتية كالثقافة الأمريكية، ولذا لن تستغرب حين تعرف أنه في المدة ما بين ١٩٦٥ حتى ٢٠١٥ تضاعف عدد المشتغلين في القطاعات التي تعمل على تلبية «الاحتياجات النفسية» للأمريكيين قرابة ١٠٠ ضعف (Aubry & Travis, 2015). وقد أفاض المعالج النفسي

والمؤرخ الثقافي فيليب كوشمان (ت ٢٠٢٢) في تحليل ظاهرة صعود العلوم النفسية ضمن المشهد التاريخي المركب للواقع الأمريكي المعاصر، ورصد ببراعة الأدوار السياسية والأخلاقية التي قدَّمها الخطاب النفسي طوال القرن العشرين (Cushman, 1995).

ونظرًا لموقع الثقافة الأمريكية المتفوق في حقبة ما بعد الحرب العالمية الثانية، فقد انتشرت تأثيراتها عبر مجموعة كبيرة من المنتجات الثقافية، ككتب تطوير الذات، والبرامج الحوارية التلفازية، والأفلام والمسلسلات التليفزيونية، والسير الذاتية، والروايات، والمجلات (Elliott, 2013)، فهي تتسلل بفعل الترجمة والعولمة والتداخل الشبكي إلى معظم ثقافات العالم المَعاصر بدرجات متفاوتة.

ومع ذلك ففي العقود الأخيرة لم تعد الثقافة العلاجية ظاهرة أمريكية محلية فحسب، وإن كانت معظم البحوث والدراسات التي أجريت على الثقافة العلاجية ومظاهرها وآثارها تركَّزت في أمريكا وبريطانيا، فقد ظهرت حزمة من البحوث تدرس تجليات الثقافة العلاجية في نطاق عالمي وعابر للثقافات، فظهرت دراسات تتناول الثقافة العلاجية ومظاهرها في هولندا وألمانيا والصين والأرجنتين والهند وفنلندا وكوريا الجنوبية وروسيا والبرازيل وباكستان والمكسيك وغيرها[1] (Nehring et al, 2016; Salmenniemi et al, 2019; Nehring et al, 2020). ولذلك صرَّح عالم الاجتماع دانيال نرينج ورفاقه بأن «السرديات العلاجية للعلاقات الذاتية والاجتماعية متوغّلة في الثقافات الشعبية في جميع أنحاء العالم حاملةً معها آثارها الثقافية والسياسية كافة» (Nehring et al, 2016, p. 152).

وتخضع هذه السرديات بطبيعة الحال لتأثيرات البيئة المحلية، فلا تقتبس النموذج العلاجي الأمريكي حرفيًا، بل تطرح أنموذجًا علاجيًا وتصورًا نفسانيًا هجينًا، يحافظ على بعض المعتقدات الأساسية للنموذج الأمِّ، ويدمجها ضمن أفكار متنوعة نابعة من الأعراف المحلية، لتتلاءم مع الثقافة الخاصة للجمهور المستهلك (Madsen, 2020).

---

(١) في أثناء بحثي المحدود لم أقف على أي دراسة تتناول الثقافة العلاجية في البلدان العربية.

وفـي هذا الفصل أسـعى إلى تقديـم صورة إجمالية عن ماهيـة الثقافة العلاجية وأبرز أبعادها وآثارها، وأكشـف عن دورها الحاسـم في جعل عصر الإفشـاءات والاعترافات العامـة أمـرًا ممكنًا بل مشـروعًا، ثم أشـير لبعض الجـذور الدينية لظاهـرة الاعتراف في التاريخ الأوروبي، ثم أُعرِّج على مظاهر «الاعتراف» الجديد كما برز في برامج الإعلام الجماهيـري فـي الربـع الأخير من القرن العشـرين ومطلع القرن الحالـي، وأُحلِّل بعض مجرياتهـا وآثارها، لا سـيما وأن الكشـف عن الذات فـي الإعلام التقليـدي كان تمهيدًا ومقدمةً لظاهرة الكشف عن الذات التي نشهدها حاليًّا على منصات التواصل الرقمية.

(١)

عصر فرويد

في السابع والعشرين من أغسطس/ آب عام ١٩٠٩ رسَت في ميناء نيويورك باخرة ألمانية كانت تحمل على متنها المحلل النفسي البارز سيغموند فرويد (ت ١٩٣٩) ورفيقيه شاندور فيرينتزي (ت ١٩٣٣)، وكارل يونغ (ت ١٩٦١) قادمين من ڤيينا، تلبيةً لدعوة رئيس جامعة كلارك في ولاية ماساتشوستس، حيث ألقى فرويد في الجامعة عدة محاضرات عامة باللغة الألمانية حول التحليل النفسي، وبعد اختتام محاضراته أرسل فرويد برقية إلى زوجته تتضمن كلمة واحدة: «نجاح!» (هوفمان، ٢٠١٢ [٢٠١٠]).

وبالفعل فقد لاقت أطروحات فرويد ترحيبًا في الأوساط الثقافية الأمريكية، وقد ظهر ذلك بوضوح في تقارير الصحافة حينها عن محاضرات فرويد، حيث لاحظت إحدى الدراسات التي بحثت في تلك التقارير غلبة المديح والتهليل للطرح الفرويدي (ذكر بعض الصحفيين أن المحاضرة الأولى قوبلت بتصفيق كبير من الحضور)، مع غياب أي ملاحظات نقدية أو تحفُّظات، بل قدَّمت الصحافة الأمريكية فرويد إلى قرَّائها بوصفه عالمًا وباحثًا يطرح نظريات جديرة بالنقاش العام، ولذا خلُصت هذه الدراسة -وقد نُشرت في أول السبعينيات- إلى أن البيئة الأمريكية كانت في الحقيقة مهيئة لاستقبال أفكار فرويد ونظرياته (Cromer & Anderson, 1970; Koelsch, 1970) ربما أكثر من أي مكان آخر، وهذا ما قاله فرويد نفسه بعد خمسة عشر سنة من زيارته لجامعة كلارك حين كتب عن ذكراها: «بدا الأمر كما لو كان تحقيقًا لحلم كبير، فالتحليل النفسي لم يعد يُنظر إليه على أنه تصور جنوني، بل جزءًا ذا قيمة كبيرة من الواقع. أحسستُ نفسي وكأنني ملفوظ في أوروبا، في حين استقبلني هنا أفاضل الناس كواحد منهم» (هوفمان، ٢٠١٢ [٢٠١٠]).

وعلى إثر ذلك انتشرت أفكار التحليل النفسي في المجلات منذ ١٩١٥، بل بدأت تظهر بعض المفردات الفرويدية على ألسنة أبناء الطبقات الوسطى في ذلك العقد (Swan, 2010)، وفي وقت لاحق سيكتب كثيرون عن دلالات هذا الاستقبال اللافت للفرويدية، بل سيقول البعض أن محاضرات كلارك عام ١٩٠٩ تعد منعطفًا رئيسًا في تاريخ علوم النفس والتحليل النفسي[٢]، حيث تحوّل مركز هذا الحقل من «أوروبا» إلى أمريكا في العقود اللاحقة (Madsen, 2020).

وقد تزايد هذا الاهتمام إلى أن أصبح مهيمنًا في العقود القليلة التالية، فاسترعى ذلك نظر جملة من النقاد وعلماء الاجتماع والتاريخ، ومن أهم هؤلاء الناقد وعالم الاجتماع فيليب ريف الذي نال شهرة في الستينيات في الولايات المتحدة وأوروبا ثم أفل نجمه وانزوى، حتى أعاد البعض بعث أعماله بعد وفاته في يوليو/ تموز من عام ٢٠٠٦.

وُلد ريف في ديسمبر/ كانون الأول من عام ١٩٢٢ لأبوين يهوديين بعد وصولهما إلى الولايات المتحدة مهاجرَين من ليتوانيا. ومنذ بداياته لوحظ اهتمامه بالقراءة، وولعه بالكتب والعلم، وعندما أصبح في السن المناسب استطاع الحصول على منحة دراسية في جامعة شيكاغو، وترقَّى في مدارج التعليم حتى حصل على الماجستير في العلوم الاجتماعية عقيب انتهاء الحرب العالمية الثانية، ثم خصص أطروحته للدكتوراه لبحث مساهمة فرويد في الفلسفة السياسية[٣]. ومن هنا بدأت اهتماماته بفرويد الذي أعجب به أولًا ثم انشغل بنقده وتفكيكه بقية حياته (Kaye, 2018).

في مقابلاته مع الباحث واللّاهوتي الهولندي أنطونيوس زاندرفن التي أجراها قبيل

---

(٢) في ٢١ سبتمبر/ أيلول ١٩٥٧ أهدت آنا فرويد (ت ١٩٨٢) لجامعة كلارك تمثالاً برونزيًّا لوالدها، حيث وُضع أمام قسم النفس بالجامعة، وكُتب عليه ما معناه أن الجمعية الأمريكية للتحليل النفسي تبرعت به تخليدًا لذكرى محاضرات فرويد في جامعة كلارك التي أدخلت التحليل النفسي إلى الولايات المتحدة. لمزيد من التفاصيل عن زيارة فرويد راجع: (Koelsch, 1970)، وأيضًا: (هوفمان، ٢٠١٢ [٢٠١٠]).

(٣) للاطلاع على سيرة مختصرة لفيليب ريف انظر: (Zondervan, 2005, pp. 12-24)، وهو من المصادر النادرة في سيرته.

وفاته قال ريف بأن اهتمامه بفرويد سببه الانتشار الهائل الذي كانت تحظى به أعماله به في الخمسينيات، حيث بدا أن «الفرويدية -بنحو أو بآخر- أضحَت الشكل السائد للتفكير بين المثقفين الأمريكيين» (Zondervan, 2005, p. 14)، ولذا خصص كتابًا عن تأثير فرويد، هو **انتصار العلاج** الذي يعدُّ أول كتابة نقدية تستكشف ظاهرة تحوُّل العلاج النفسي من حيز التخصص المهني إلى الثقافة العامة.

وتجاوبًا مع تلك الحال طرح ريف تساؤلًا مشروعًا عن علَّة هذا الانتشار الواسع لأفكار التحليل النفسي، ورأى أن السبب -جزئيًا على الأقل- يعود إلى تدهور الإيمان بالعالَم، وبالإله، فلم يبقَ إلا التعويل على الذات لتأكيد الوجود واكتشاف المعنى (Rieff, 1959)، ثم مضى إلى طرح أحد أشهر أفكاره في هذا الكتاب -الذي شاركته في تأليفه زوجته الأولى الكاتبة المعروفة سوزان سونتاغ (ت ٢٠٠٤)- وهو ظهور ما يسميه «الإنسان النفسي» (the psychological man) في الطور المعاصر للحضارة الغربية، ففي نهاية الكتاب تحدث عن ثلاثة نماذج أساسية متوالية سيطرت على الشخصية الغربية على التوالي، ثم طوَّر هذا التحليل في كتابات لاحقة:

النموذج الأول: «الإنسان السياسي»، وهو نموذج تشكَّل في العصور الكلاسيكية اليونانية القديمة، حيث اعتبر أفلاطون مثلًا أن صحة الفرد واستقراره تعتمد على صحة النظام السياسي واستقراره، وفقًا للتصور اليوناني عن الطبيعة البشرية، حيث يجب على غير المتعلم اتباع المتعلِّمين، والانصياع لحكمهم، وأن يُخضع عواطفه للعقل، بما يضمن له السلامة والسعادة. وهكذا فالمعتقد السياسي يعد في الوقت نفسه علمًا نفسيًا يونانيًا كما يقول ريف.

النموذج الثاني: «الإنسان المتديِّن»، وهو النموذج السائد ما قبل عصور التنوير، وقد تطور من اليهودية إلى المسيحية، واستعار بعض الأفكار اليونانية القديمة، حيث تبوأ الإيمان مركز الوعي والتفكير في الطبيعة البشرية، وظهرت الكنيسة بوصفها مؤسسة للخلاص والتثقيف الديني، وتمحور هذا النموذج حول تحقيق الإيمان، بينما أصبح دور العقل دعم الإيمان وتأكيده.

النموذج الثالث: «الإنسان الاقتصادي»، وهو النموذج الذي ساد منذ عصر التنوير، وعليه قامت الحداثة الليبرالية، فكل فرد يتوجَّب عليه الانشغال بـ «زراعة حديقته» الخاصة؛ لأن هذا هو الاهتمام المجدي، وإذا تمكن من إشباع هذه الحاجات الأساسية والكمالية، فإن ذلك سيفضى إلى إشباع عام للحاجات الكبرى، وهذا النموذج يعد نقلة ثورية أخلاقية في سُلَّم الاهتمامات ومنطق الإشباع في الطبيعة البشرية ومصالحها القيمية.

وريف هنا بذكره لـ «الحديقة الخاصة» يلمح إلى إشارة ڤولتير الشهيرة، ففي روايته **كانديد أو التفاؤل** يذكر مَسير كانديد في بعض أسفاره للمشرق إلى درويشٍ تركي متفلسف، فانتهز الفرصة ليسأل السؤال الذي يؤرقه وهو سؤال الشرّ ولغز الوجود (كتب روايته في زمان زلزال لشبونة المدمر عام ١٧٥٥) فقال: «يا أستاذ، أتينا لنرجو منك أن تقول لنا سَبَبَ خَلق حيوانٍ عجيبٍ كالإنسان» (ڤولتير، ٢٠١٨ [١٧٥٩]، ص١٣٦)، فزجَره ونهَره ولم يُجب بما يفيد، فمضى ثم لاقى رجلًا فسأله عن بعض الأخبار السياسية فقال: «لا أعرف شيئًا عن ذلك... وأظن أن الذين يتدخلون في الشئون العامة يهلكون بائسين -أحيانًا- جزاءً وفاقًا، ولكنني لا أسأل عما يحدث في الآستانة مطلقًا، مكتفيًا بأن أُرسِل إليهم للبيع ثمرات الحديقة التي أزرعها»، وقد وقع هذا الكلام من كانديد موقعًا حسنًا، وأصبح يجيب على بعض الأسئلة الشكوكية والوجودية باللامبالاة والقول: «يجب علينا أن نزرع حديقتنا» (السابق، ص١٣٧-١٣٨).

لم يدُم هذا النموذج الثالث طويلًا بالمقارنة مع النماذج السالفة كما يرى ريف، بل تبين أنه نموذج قصير العمر وكأنه مرحلة انتقالية، وتهيأت الظروف لظهور النموذج الجديد: الإنسان النفسي، وهو النموذج الذي ظهر بوضوح في القرن العشرين، ويرسم ريف بعض ملامحه فيذكر أنه مناهض للبطولة مثل سلفه الاقتصادي، وينفر نفورًا كبيرًا من الالتزامات غير المربحة، وهو مولع بالتدقيق في حياته الداخلية، فهو لا يعيش طبقًا لمُثُل القوة (كالإنسان السياسي) أو الحق (كالإنسان المتدين)، وإنما يسعى للتبصُّر العملي والتجريبي في ذاته ليتحقق من إتقان إدارة شخصيته الخاصة، وخلافًا للنماذج

السابقة التي ينطوي الفعل البشري فيها على تحقيق خلاص الذات والآخرين فإن الإنسان النفسي استعار المُثُل الشرقية في الخلاص عبر التأمل الذاتي (Rieff, 1959; Rieff, 1991).

«انتصار العلاج»

بعد ذلك نشر ريف كتابه **انتصار العلاج** (Rieff, 1966) ليواصل تعميق أفكاره حول «الإنسان النفسي»؛ مستحضرًا فرويد تمهيدًا لإخضاع أطروحاته لفحص نقدي مطول. وخلص إلى أن الخطاب الفرويدي الصاعد حينها يسعى إلى «تحرير» الفرد من المتطلبات الأخلاقية الخارجية التي تعرقل تطور الذات ونجاحها، وتطبيع هيمنة المصالح الذاتية وأولوية «تحقيق الذات»، فهذا الإنسان الجديد مشغول بباطنه عن بقية العالم؛ لأن الثقافة النفسانية الجديدة لا تتنكر للمتطلبات الأخلاقية فحسب، بل تعمل على تفكيك العواطف الأخلاقية المؤسِّسة للمجتمع أو إضعافها، وتخرّب تماسك الآليات الداخلية للنظام الاجتماعي، حيث يضمحل النضال من أجل تحقيقات غايات مجتمعية أو يكاد، فالإنسان النفسي يفتقر إلى الالتزام الأخلاقي والرسالي، ويتغيا تحقيق الرفاهية الشخصية. وينتقد ريف الاستعمال المغلوط للنصيحة القديمة «اعرف نفسك» حيث لم تكن تعني قطُّ الانغلاق على الذات، فضلًا عن الهوس بها (Rieff, 1966; Ecclestone & Hayes, 2009).

أسهمت الثورة النفسانية في القرن العشرين في تبدُّل الأنماط الأساسية للتوجيه الثقافي، فلم تعد الثقافة تقوم بدور السيطرة أو التحكم والضبط للاحتياجات البشرية كما كانت الحال عليه دائمًا، بل أصبحت الثقافة منصة دفع لإطلاق الغرائز، وتثوير الاحتياجات، وتحطيم الضوابط والكوابح التقليدية، بل تأليب الطبيعة البشرية ضد النظام الاجتماعي. ويرثى ريف لحال الكنيسة المعاصرة التي تحاول عبثًا التجاوب مع هذا المدّ الثقافي الانقلابي والتوافق معه من خلال إعادة تقديم الأهداف العلاجية (تحقيق الذات، الرفاهية النفسانية...إلخ) بلغة مسيحية، وهو مسعى لا أمل في نجاحه، وينقل ريف عن اللاهوتي السويسري كارل بارت (ت ١٩٦٨) استنكاره الميوعة المستشرية في الخطاب الكنسي الخالي من الالتزامات الأخلاقية الجدِّية، ويرجِّح تأثرها بالتصورات العلاجية (Rieff, 1966).

«لو لم يكن فرويد موجودًا لكان لا بد من اختراعه»

في السنوات نفسها التي نشر فيها فيليب ريف كتابه عن فرويد، نشر عالم الاجتماع بيتر برجر (ت ٢٠١٧) ورقة مهمة (Berger, 1965) تناقش الموضوع نفسه، يقول فيها أننا إذا نظرنا إلى التحليل النفسي لا بوصفه أطروحة منهجية نخبوية بل حُزمة من الأفكار والأنشطة المتأثرة بالتصورات الفرويدية سنجد أننا في الولايات المتحدة أمام ظاهرة اجتماعية شاسعة، فالتحليل النفسي «أصبح ظاهرة ثقافية، وطريقة لفهم طبيعة الإنسان، وتنظيم التجربة الإنسانية على أساس هذا الفهم»، فأفكار التحليل النفسي انتشرت في كل مكان، في المحاكم والعلاقات وفي وسائل الإعلام الجماهيرية وفي الخطاب الديني والأدبي، بل إن الأدب الأمريكي المعاصر لا يمكن تصوره بدون الثقافة النفسانية. ويرى برجر أن أكثر المجالات اليومية تأثرًا بهذه الثقافة: الشؤون الجنسية، والزواج، وتربية الأطفال. ويرصد تسلل المصطلحات النفسانية إلى لغة الشارع، أو الخطاب العام كالكبت واللاوعي وغيرها.

ويتتبع برجر الأفكار الشعبية القادمة من حقل التحليل النفسي والمتداولة في محيط الحياة اليومية (يتحدث في منتصف الستينيات عن الولايات المتحدة). ومن هذه الأفكار الاعتقاد بأن جزءًا كبيرًا من الذات يقبع في اللاموعي، حيث تتم بعض العمليات الذهنية، وتؤثر في السلوكيات الموعية للشخص، ومن المعتاد أن يجهل الفرد تلك الدوافع القادمة من خفايا اللاموعي، إلا أنه بالإمكان تفكيك رموز هذه الدوافع الخفية وفق إجراءات تأويلية محددة، وكذلك الاعتقاد بأن الطفولة هي المرحلة الأساسية في حياة الإنسان، وأنه يمكن التحقق العلمي من الآليات الداخلية المحركة للذات، كالقمع والإسقاط، وغير ذلك من الأفكار التي توارى بعضها في العقود اللاحقة، وبقي البعض الآخر مسلَّمةً من مسلَّمات الثقافة العامة.

لم تتجاهل ورقة برجر التساؤل المركزي عن سبب هذه الانتشار الواسع للأطروحات الفرويدية في هذه الحقبة وذلك البلد على وجه التحديد، ورأت أن ازدهار التصنيع بوصفه القوة الأساسية المهيكلة للمجتمع الحديث وعبر آليات الترشيد والتجزئة

لعمليات الإنتاج أدى إلى استقلال المجال الاقتصادي عن المؤسسات الأخرى السياسية والاجتماعية، وهذا الاستقلال يرتبط بظهور ما يسمى «المجال الخاص»، فالانقسام بين المجال العام (المصنع، المكتب، المتجر... إلخ) الذي يتطلب أنماطًا محددة في التفاعل والمجال الخاص (الأسرة) يغدو تجربة نفسية يومية، الأمر الذي يلقي بظلاله على الهوية والذات نفسها، التي تبدأ بالانقسام والافتقار للتأكيد والاستقرار، ما الذي يستحق الأولوية: أناي التي أقدمها في المجال العام؟ أما «الأنا» التي أكشف عنها في منزلي؟ فمستوى التباين بين الذاتين يترسَّخ ترسُّخًا مطردًا، بسبب ظروف العقلنة المفرطة وتوسع البيروقراطية في إدارة مجال المال والأعمال. ولذلك وجد كثيرون (والكلام ما زال لبرجر في الستينيات) أن المجال الخاص هو موقع ظهور «الأنا الحقيقية»، ومن ثمَّ تصبح أنشطة المجال الخاص «مواضع أساسية لاكتشاف الذات» وتعريف الهوية، ومن ذلك الحياة الجنسية والأسرية. إلا أن الأسرة -كما يرى برجر- ليست وحدها ما يعرِّف حدود هوية الإنسان ويحفظها عليه، بل لا بد من مؤسسات أخرى تلبي هذه الحاجة كالكنائس، ومن المؤسسات الحديثة في هذا الصدد مؤسسات العلاج النفسي التي تعمل على توجيه الفرد على صعيد خلق هويته وتأسيس أناه.

وخلص برجر من هذا التحليل إلى أنه بالنظر لهذا السياق «لو لم يكن فرويد موجودًا؛ لكان لا بد من اختراعه»، وهي عبارة رنَّانة اجترَّها عدة باحثين في العقود التالية. لقد ذهب برجر إلى أن الخطاب النفساني والثقافة العلاجية يلبِّيان احتياجات الوضع الاجتماعي والتاريخي للمجتمع الأمريكي في القرن العشرين على نحو مذهل؛ إذ يُقدِّمان حزمة من الخدمات لبناء الهويات الخاصة وصيانتها من جهة، ويتيحان لمختلف البيروقراطيات الاقتصادية والسياسية الأدوات والتقنيات اللازمة للسيطرة الاجتماعية من جهة أخرى (Berger, 1965).

(٢)

ما الثقافة العلاجية؟

عالج العديد من المؤرخين الثقافيين النشأة المعاصرة للثقافة العلاجية، ويُعيد بعضهم بداياتها إلى القرن السادس عشر أو السابع عشر الميلاديين، وتحديدًا في لحظة ظهور الكتيبات الدينية التي تناولت موضوعات تنمية الذات وتحسينها، وتضمنت توجيهات محددة لإقامة حياة صالحة ومنضبطة وجادة، بالإضافة للخطابات البيوريتانية في القرن الثامن عشر التي شُغلت بسَبر أغوار حياة الباطن ومراقبتها، وأولعت بتمييز النداء الداخلي الحقيقي للذات عن الأصوات الشيطانية الخفيَّة. كما تشير أبحاث أخرى إلى تأثيرات الرومانتيكية في القرن الثامن عشر التي أفرطت في الاهتمام بالمشاعر و«تحريرها»، والإفضاء بها للآخرين، وهذا هو جوهر النزعة العلاجية المعاصرة كما يرى بعض النقاد.

وبالمجمل فطوال القرون الخمسة الأخيرة شاركت عوامل كثيرة في ظهور الفهم الجديد للفرد بوصفه ذاتًا «تُعالَج» بدلًا عن كونه حاملًا للروح التي لابد أن يسعى لخلاصها من العذاب الأبدي (Cushman, 1995; Swan, 2010). ويمكن تبيُّن المزيد عن سياقات ظهور الثقافة العلاجية وانتشارها من خلال تتبُّع التغيُّرات التي طرأت على «إدراك الذات» (Selbstthematisierung) في الثقافة المعاصرة وفقًا لعبارة بعض الباحثين الألمان، وهو مصطلح مركبّ يعني جعل الذات موضوعًا للفحص والتأمل وتحصيل الخبرة. وهذه التغيرات منتشرة في مجالات عدة، وقد احتدمت منذ منتصف الستينيات مع اندفاع الحركات الاجتماعية، وتيار الحقوق المدنية، واليسار الجديد، وبروز «الثقافة المضادة» (counterculture)، وتوسع التعليم الجامعي، وظهور الحركة النسوية، والثورة

الجنسية، والتي تروج جميعًا للقيم الجديدة، قيم الاستقلالية والأصالة، وتحقيق الذات بعيدًا عن المؤسسات والتقاليد (Burkart, 2006a)[٤].

ليس من اليسير أن نختزل ظاهرة واسعة ومعقدة في جمل قصيرة، ويزداد الأمر عُسرًا حين تكون هذه الثقافة محصَّنة ضد المساءلة والفحص بداهةً، فضلًا عن النقد الجذري، بل تسكن في حيز البدهيات والتصورات «الطبيعية»، فهي جوهر الأفكار المسبقة عن الذات والآخر، وتحتل مساحة مهمة من الحياة اليومية لعموم الناس، حتى شبَّه فيليب كوشمان (Cushman, 1995) شيوع أفكار العلاج النفسي بالطقس، بغض النظر عن الانتقادات التي قد توجَّه إليه -بل والسخرية منه ومن أصحابه أحيانًا- فهو حاضر ومؤثر على الدوام، وبصورة شبه حتمية.

ويشبِّه باحث آخر هيمنة الخطاب النفساني وأفكاره على الثقافة المعاصرة وتغلغله في كل شيء بالتحوُّل الواسع الذي حدث مع انبلاج فجر عصر النهضة الأوروبية، فـ«نفسَنة أي مجال أو سؤال... أصبح أمرًا في غاية الاعتياد، وبلا نكير تقريبًا» (Nehring et al, 2020, p. 4)، ومهمتنا هنا هي محاولة تبديد البداهة، ونزع تطبيع هذه الثقافة، وإعادة عرضها في صياغات نقدية جلية.

لا يستعمل النقاد مفهوم «الثقافة العلاجية» للإشارة إلى منهج محدد في التحليل النفسي، أو اتجاه متماسك من اتجاهات تقنيات العلاج المعرفي السلوكي، أو ما شابه ذلك، وإنما يعنون منظومة من الأفكار والممارسات المتعددة والعامة التي انبثقت عن مجمل الأطروحة النفسية المعاصرة (Nolan, 1998). ووفقًا لذلك فالثقافة العلاجية هي «طائفة متنوعة من الممارسات الاجتماعية والخطابات الثقافية التي يجمعها أهمية التحدث والكشف عن الذات، [والاعتقاد] بأولوية المجالات النفسية والعاطفية، وضرورة الاهتمام بالذات وحياتها الداخلية» (McLeod & Wright, 2009). هو إذن -كما ترى- مصطلح أو مفهوم شامل وواسع يشير إلى حزمة كبيرة من الممارسات والمعاني والقيم، وطرق تفكير

---

(٤) للتوسع راجع: (الوهيبي، ٢٠٢٤)، والغرض هنا الإلماح إلى السياق الواسع الذي تبلورت فيه هذه الثقافة من غير إسهاب يتجاوز غاية هذا الفصل.

معينة في الذات والآخرين، والتي يمكن عدُّها بمنزلة توسيع لا محدود لفرضيات العلاج النفسي ومعتقدات التحليل النفسي والعلوم النفسية الأخرى؛ لتسري على التدين والسياسة والعمل والتعليم والرياضة والمال والأعمال (Madsen, 2014).

وقد تحدث الناقد الأمريكي مارتن غروس (ت ٢٠١٣) عن ما أسماه «الثورة النفسانية» القابعة في قلب المجتمع المعاصر (Gross, 1978)، والتي أصبح معها الحقل النفسي منظومة علم وفن ومعايير أخلاقية وفلسفة وأسلوب حياة، ويبلغ عدد أتباعها المحترفين مئات الآلاف (كان ذلك في أواخر السبعينيات)، حيث تضم الأطباء النفسيين، والمحللين النفسيين، وعلماء النفس السريري، والمعالجين النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين، ومستشاري الزواج والأسرة، وعلماء النفس التربوي، بالإضافة إلى عدد من المتخصصين في علم اللغة النفسي وكُتَّاب السيرة النفسية، وأشباه هذه التخصصات التي زادت وتضاعفت منذ ذلك الوقت.

ولذا عَدَّ البعض أن «العلاج النفسي» بأوسع معانيه هو إحدى «رؤى العالم» الكامنة التي تشكِّل وجهات النظر الأكثر شيوعًا إزاء الكون والذات والفعل البشري (Wilkens & Sanford, 2009)، وتتخلل وعي قطاعات واسعة من البشر في ثقافات أمريكا الشمالية على الأقل، حيث يُعدُّ «العلاج» بمنزلة «الخلاص» الديني أو يكاد، ومن ثَمَّ «فإن كل ما يحول بين المرء وأفضل حياة ممكنة يُعرَّف بمصطلحات نفسية بحتة» (السابق، ص١٨٠).

وتكمن الأهمية الحقيقية لهذه الروح أو الثقافة العلاجية في أنها ولَّدت «إحساسًا جديدًا، ومجموعة من التفسيرات والفرضيات الأساسية حول المشاعر والاستجابات المناسبة للأحداث، وطائفة من الممارسات والطقوس المرتبطة بها، والتي من خلالها يفهم الناس أنفسهم والآخرين» (Ecclestone & Hayes, 2009, p. x).

وهذا الانتشار الذي حظيت به الأساليب العلاجية في التفكير والممارسة أُخضع للدراسة والبحث في العقود الأخيرة، فتناول البعض الثقافة العلاجية في التعليم والمدارس (انظر مثلًا: Ecclestone & Hayes, 2009)، وعالج آخرون الثقافة العلاجية في المحاكم والسجون (انظر مثلًا: Nolan, 1998)، وانشغل البعض ببحث الثقافة العلاجية في

مجال العمل والوظائف (انظر مثلًا: Swan, 2008)، وفي أفلام هوليوود[5]، وفي كتب تنمية الذات (انظر مثلًا: Nehring et al, 2016)، وغير ذلك مما يصعب حصره.

فلم يعُد العلاج النفسي -بمناهجه وتقنياته كافة- يخصّ الذوات «غير السويّة» كما كان، بل تجاوز ذلك منذ عقود، وأصبحت الأفكار النفسانية تستهدف «الأصحّاء» والأسوياء، وتتدخل في دقائق الحياة اليومية، كالنظام الغذائي، والعلاقة الزوجية، والإنجاب، والنوم، والرياضة، والترفيه، والصداقة... إلخ، حيث تشبّعت كل هذه المجالات بالطابع النفساني (Swan, 2010; Swan, 2008)، فقد أضحَت الثقافة العلاجية منخرطة انخراطًا تأسيسيًّا في صناعة «نمط الحياة»، وتحسين رفاه العيش، ووصفات الحياة الطيبة، وتتدخل في بناء سرديات التطور الشخصي (Shamdasani, 2017).

إن انتشار تقنيات العلاج أو أساليب تهذيب النفس وتنميتها وتحسين السلوك والأفكار الذاتية ليس من اختراعات الحداثة المعاصرة، بل وُجدت نظائر شائعة لهذه التقنيات في ثقافات عدة منذ الفلسفات اليونانية القديمة (هادو، ٢٠١٩ [١٩٩٥])، ولكن ما يميِّز التحوّل العلاجي المعاصر عن الأنظمة العلاجية السابقة هو الشمولية والاتساع؛ حيث سَرَت الروح العلاجية في المؤسسات الثقافية والاجتماعية المختلفة، ولم تنحصر في دور متمايز أو محدد وظيفيًّا (Furedi, 2004).

---

(٥) في عام ١٩٥٦ نشر أحد الأطباء النفسيين الأمريكيين دراسة تقول بأن فيلمًا واحدًا من كل عشرة أفلام لا يخلو إما من ظهور طبيب نفسي أو مشكلة نفسية (Havemann, 1957). ولاحقًا أجرى الطبيب النفسي البارز جلين جابارد (Gabbard, 2001) دراسة -هي الأهم في بابها- تناولت ما يزيد عن ٤٠٠ فيلم أمريكي (أنتجت ما بين ١٩٠٨- ١٩٩٨ تقريبًا) من الأفلام التي تضمنت -بنحو أو بآخر- الأطباء النفسيين أو المعالجين أو ما يقاربهم، وتوصَّل إلى أن هوليوود مفتونة بالعلاج النفسي، وتحديدًا ما يمكن تسميته «العلاج التنفيسي»، والنموذج السردي المتداول سينمائيًّا بكثرة يتمثل في عرض تعافي المريض من أزمة ذكريات مؤلمة أو أزمة عاطفية بعد خضوعه لجلسات مع معالج عطوف، ويتعجَّب جابارد من كون هذه الأفلام مع كثرتها لم تعرض سردًا سينمائيًا لتأثير الأدوية النفسية. وقد استكملت دراسة أخرى (Wahl et al, 2018) تحليل الأفلام في الفترة الأحدث، وتحديدًا الأفلام التي أُنتجت ما بين عام ٢٠٠٠ وحتى ٢٠١٣، فرصدت قرابة ٦٨ فيلمًا ورد فيها العلاج والمعالج النفسي، وتبيَّن أن العلاج بالتحليل النفسي لا يزال له حضور بارز في هذه الأفلام، وفي بعض الأفلام ظهرت مجددًا تقنية استرجاع الذكريات الصعبة بوصفها طريقةً للتشافي.

وهـذا الحضـور الهائـل للثقافـة العلاجيـة -الـذي أحسَـن البعـض حين وصفـه بأنه «اسـتعمار الذات»- اسـتدعى نقاشـات مطوَّلة حيـال علاقة هذه الثقافـة بأنظمة التحكم والسـيطرة، وعلاقات القوة والسلطة. وانقسـمت الكتابات النقدية إلى اتجاهين بارزين، الأول يـرى أن التخصصات العلاجية النفسـانية والأفكار العلاجية تُكرَّس ضمن سـياق إكراهي رسـمي، حيث تمت مأسسـة جُملة من الأفكار والتقنيـات العلاجية، وأصبحت السـلطة العلاجية الطبية مخوَّلة بتعريف المشاعر، وتثقيف الجمهور، وأحيانًا تُملي عليه ما ينبغي أن يشعر به، وهو ما رسَّخ هذه الثقافة وجذّر آثارها.

والـرأي الآخـر يرى أن انتشـار الأفكار العلاجيـة لا يتعلق بالإمـلاءات والإكراهات المؤسسـية أو الضغوط الخارجية، وإنما يتعلق بما يفعله الناس طوعًا بأنفسـهم، فالفهم العلاجـي للـذات يسـتحكم من خـلال إنتاج الـذات الداخليـة وليس اسـتعمارها، وهذا ينسـجم مع تصور ميشـيل فوكـو (ت ١٩٨٤) لتقنيـات إنتاج الذات، فبعـد أن كانت أنظمة السيطرة تعتمد العقوبات الجسدية الصارمة والعنيفة، طُوِّرت في مرحلة تالية من التاريخ الأوروبـي الحديث أنظمة إخضـاع متخصصة، من خلال أدوات تنظيمية أقل عنفًا وأبلغ أثـرًا؛ في محيط المدرسـة وفي المؤسسـات العسـكرية وفي العمل. وفـي مرحلة لاحقة أمسـى التحكُّم السـلطوي ينبع من داخل الأفراد، حيث أنتجت الحداثة بنية رقابة باطنية، أدقَّ مسـلكًا وأنجع تأثيرًا وأعمق تحكمًا؛ تُخضِع الناس للسـيطرة من خلال «حرياتهم» (Furedi, 2004; Ecclestone & Hayes, 2009; Burkart, 2010; Swan, 2010).

سـأولي عنايتـي فيما يلي بالـرأي الثاني، مع أنه يصعب في بعـض الأحيان التميز بين أشـكال التحكُّـم المؤسسـية ومصـادر إنتـاج الـذات وتقنياتهـا، وعلى كل حـال فإن فهم الإنسان لتجربته يمرّ من خلال التفكير في سياقه الفردي بما يتماشى مع «تطلعات المعايير الثقافية السـائدة». وكما يقول كريسـتوفر لاش (ت ١٩٩٤): «كل مجتمع يعيد إنتاج ثقافته: (معاييره، وفرضياته الأساسية، وسبله في تنظيم الخبرة)؛ داخل الفرد، ويتجلى على شكل «شـخصية»» (Lasch, 1991 [1979], p. 34) محددة ومرغوبة، وتبعًا لذلك وبالنظر للتوسـع الشامل في المعرفة العلاجية يمكن القول: إنها لـم تعُد مجرد تقنيات وممارسات سريرية، وإنما «أداة لإدارة الذات» (Furedi, 2004; Ecclestone & Hayes, 2009).

وفي المجمل فإن دراسة التجربة الذاتية الإنسانية تتمُّ من خلال ثلاث منظورات مختلفة، الأول التجربة في مستواها الفردي المعيَّن، أي بحث مسار المرء الخاص بوصفه موضوعًا فريدًا أو متمايزًا، وهذه مهمة علم النفس، والفنون أيضًا. والمنظور الثاني نقيض للأول: ويُعنى بدراسة الذاتية العابرة للفرد، أي الخصائص المشتركة لعموم الجنس البشري، وهي مهمة علوم الأحياء، واللغويات، ونحوها. والمنظور الثالث: هو المستوى الذي يقع بين هذين المنظورين، بين الخاص والعام، ويحاول أن يكتشف المشتركات البشرية أو التشابهات، والتي قد لا تكون بالضرورة متأصِّلة لدى جميع البشر.

وهذا المنظور الثالث هو ما يعنينا هنا، وهو ما نرمي إليه حين نتحدث عن «إنتاج الذات»، وهذا المستوى من «التجربة الذاتية» يحمل طابعًا ثقافيًا واضحًا، وهو ثمرة لحركة أفكار وضغوط قوى تاريخية معينة تتدخل فيها عوامل سياسية واقتصادية واجتماعية، وتؤدي في نهاية المطاف إلى ظهور طرق معينة للوجود في العالم (Sibilia, 2008). ومكمن الخطورة هنا تكمن في أن وطأة الثقافة العلاجية وضغوطها وجاذبيتها الساحقة تؤثر في هذا المستوى العميق من البنية الجوانية، ضمن سياق معقد ومفتوح.

وأفضل من يشرح هذه العملية المركَّبة لإنتاج الذات طبقًا للثقافة العلاجية المهيمنة عالم الاجتماع البريطاني نيكولاس روز، حيث أفاض في عدة كتب شارحًا بنى «التذويت المعاصر»، أي بناء الذات لدى المعاصرين، ومحللًا الآليات العميقة التي يشكِّل الأفراد ضمنها «ذاتياتهم الخاصة».

في البدء يشير روز إلى أن «المعاصرين عالقون في شبكة من المركَّبات التي تفترض مسبقًا نسخًا بعينها من الذات وتُصنِّعها وتثبِّتها، مُعبَّر عنها بمصطلحات نفسية، وتشير إلى «فضاء مُشكَّل نفسيًا» داخلنا» (Rose, 1999, p. 264). ومحددات هذا «الفضاء النفسي الداخلي» مزيج من المعرفة النفسية الجديدة المعتمَدة في النظريات النفسية المتباينة، وأيضًا من الابتكارات الشخصية وأنواع الوعي والتأويل والمزج بين التجربة والمعارف المتداولة.

إن علاقة الإنسان المعاصر بذاته قد تشكَّلت على النحو الذي هي عليه؛ «لأنها كانت موضوعًا لطائفة واسعة من المخططات العقلانية، التي سعَت إلى تشكيل طرق فهمنا وتفعيل وجودنا بوصفنا بشرًا في العالم تحت مسمى غايات معينة؛ كالرجولة، الأنوثة، الشرف، التواضع، اللياقة، الانضباط، التميز، الكفاءة، الانسجام، الإنجاز، الفضيلة، المتعة؛ إلى آخر تلك القائمة الطويلة التي تحوي مسميات متنوعة لا انسجام بينها» (Rose, 1996, p. 129). وحين نتحدث عن «إدارة الذات» فإننا نقصد الإشارة إلى «كل تلك العمليات والممارسات غير المتجانسة التي يصل من خلالها البشر إلى الارتباط بأنفسهم وبالآخرين بوصفهم ذواتًا من نوع معين»، فـ«تقنيات الذات» أو «آليات التوجيه الذاتي» هي «الطرق يبني بها الأفراد خبراتهم وتجاربهم ويفهمونها ويحكمون عليها ويتصرفون وفقًا لها» (السابق، ص١٣٠، ١٣٥). وتشمل كل ما يكتسب سُلطة ما مثل «الأوامر، والنصائح، والتقنيات، والعادات الدقيقة في التفكير والعاطفة، ومجموعة من الإجراءات الروتينية والمعايير الخاصة للسلوك البشري؛ بمعنى آخر: الأدوات التي يوطِّن بها الكائن البشري نفسه في ممارسات وعلاقات مختلفة». وقد استقرَّت هذه الذاتية العلاجية إلى حدٍّ بعيد، حتى أن الكثير من الناس اليوم «أمسوا يتخيَّلون أنفسهم موضوعات لسيرة ذاتية، ويستخدمون «أشكالًا بعينها من الذاكرة» بحيث تبدو حوادث هذه السِّيرة متسقة ومترابطة بدون فجوات، ويستخدمون مفردات وتفسيرات معينة رجاء فهمها» (Rose, 1996, p. 143).

وهذا التطور أو التحول نحو «العمل على الذات»، وتأكيد مركزيته في الثقافة الاجتماعية والأولويات التربوية يُبنى أولًا في عمق الفرد نفسه، وفي نمط تكوينه الذاتي، الذي تنتجه الممارسات المؤسسية في التعليم والصحة والتربية، ويرسِّخه الخبراء العاملون في هذه المؤسسات، فقد «اكتسبت التخصصات النفسية -جزئيًا نتيجة لعدم تجانسها وعدم وجود نموذج واحد- قدرة اختراق خاصة فيما يتعلق بممارسات قواعد السلوك؛ حيث تمكنت من طرح مجموعة كاملة من نماذجَ الذات، وإرشادات للعمل فيما يخص إدارة الأشخاص من قبل المتخصصين في مناطق مختلفة». وقد اتسمت التخصصات النفسية بـ«السخاء المفرط»، حيث سمحت لأهل المهن الأخرى باستعارة

المفـردات النفسـية وتفسـيراتها وأحكامها، واسـتنباتها في تُرَبٍ جديـدة. والمحصِّلة أنه «أصبح يسـتحيل تصوُّر الشـخصية، أو تجربة شـخصية الفرد أو شـخصية آخر، أو إدارة نفسـه أو الآخرين بدون هذه «البصيرة النفسـية»» (Rose, 1996, p. 139)، التي شـاعت في الثقافة العلاجية بفضل المعرفة النفسانية المعاصرة وروافدها المتعددة، والتي لا تقتصر علـى شـكل خطابـي أو أكاديمـي أو ثقافـي معيـن، بـل تُنتـج في مصانـع الخبـرة الذاتية المتعـددة. فـ «الخبرة تُبنى -بما في ذلك الخبرة الذاتية- وتُزرع في نسـيج الوجود ذاته؛ في الهندسة المعمارية، وتصميم المنتجات، وفي المجمَّعات الترفيهية، وجدولة البرامج التليفزيونيـة، وفـي إدارة المصانع ومراكز التسـوق؛ وهي مُدرَجة فـي دوائر التحكم التي تشكِّل الوجود اليومي وتؤطره» (Rose, 1999, p. 264).

ومـع كـون العامليـن في مجـالات الصحـة النفسـية الطبية والاستشـارية يـرون أنهم يقدِّمـون بعـض الخبرات المحدودة لتحسـين حياة الناس فحسـب، إلا أن أدوارهم التي يقومـون بهـا أكثـر عمقًا وأبعد غَـورًا مما يُظَن، فالخطاب النفسـاني يحـثُّ المتلقي على التفكيـر في الـذات بطرائق محددة، ويوجِّهه إلى ممارسـة أفعاله وسـلوكه وكلماته على نحو معيَّن، أي أنه يمنح المتلقي حُزمة من «التقنيات العقلية» أو المسالك الذهنية، التي ينبغـي للناس التفكيـر والتصرُّف وفقًا لها، وقد صنَّفها نيكـولاس روز (Rose, 2001) في أربع تقنيات أساسية:

١- **تقنيات التعامل مع الذات**: وتشـمل أساليب النظر والتفكير في علاقات الماضي بالوقائع والحالات والأعراض الحاضرة، وأساليب فهم الكلام والفعل حين التفاعل مع الآخريـن، وأسـاليب العنايـة بالتفاصيـل السـلوكية (التواصـل بالعيـن، الأكل، رعايـة المظهر... إلخ)، وتأكيدها وتثبيت طبيعيتها، وتدريسها بوصفها مهارات اجتماعية.

٢- **تقنيات الكشف عن الذات**: وتشمل أساليب التحدث عن الذات، وأنماط التعبير «الاعترافي»، حيث يتيح الخطاب النفساني مجموعة من الكيفيات لوضع «حقيقة الذات فـي الخطاب، وجعلها مسـموعة، ومرئية، وقابلة للتدوين، ومـن ثمَّ يمكن التحكم فيها، والتلاعب بها».

٣- **تقنيات تقييم الذات**: وتشمل نظام تشخيص العلل النفسية، ومعايير الإخفاق، ومقاييس الذكاء والشخصية، والحالة الطبيعية أو شكل السواء النفسي المعتمَد.

٤- **تقنيات إصلاح الذات**: وتشمل أساليب تصويب الأفكار والعواطف، وتقنيات تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات.

وهكذا أسهمت المعرفة النفسانية المعاصرة في «اختراع طرق جديدة لعلاج السلوك والإدراك، وطرح إجراءات دقيقة متعددة الاستخدامات يمكن تدريسها من قبل مجموعة متنوعة من المتخصصين، ليستخدمها الأفراد، بغرض إعادة تشكيل ذواتهم النفسية، بما يمكِّنهم من «السيطرة على حياتهم» ضمن أخلاقيات «التمكين»».

وهذه الخبرة العلاجية المتغلغلة في النموذج الثقافي المهيمن؛ لم تتوسع بفعل خطاب الأطباء والمعالجين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والمستشارين وأضرابهم فحسب، بل إن قطاعات واسعة من «المهنيين، كالمحامين والأطباء والمهندسين المعماريين والمستشارين الماليين ورجال الدين، وأشباه المهنيين مثل رجال الشرطة والاستشاريين الإداريين؛ أصبحوا يتبعون منظومة أخلاقيات شبه نفسية» (السابق)، فـ«لغة الاستقلالية والهوية وتحقيق الذات والبحث عن الإنجاز تشكِّل شبكة من المُثُل التنظيمية [...] وقد جاوزت غرفة استشارة الطبيب، بل أرضية المصنع، ومكتب مدير شؤون الموظفين؛ لتُنظِّم أنشطة متنوعة، مثل برامج تدريب الشباب العاطلين عن العمل، وبرامج المنافسة الانتخابية للأحزاب السياسية» (Rose, 1996, p. 145) وغيرها.

ومن أبرز من يقوم على نشر هذه الثقافة والترويج لها من يُسمُّون «الوسطاء الثقافيون»، وهم أولئك الذين يعملون في مهن العرض والتمثيل (كوظائف المبيعات والتسويق والإعلان والعلاقات العامة والأزياء والديكور... إلخ)، وفي جميع المؤسسات والأنشطة التي تقدم السلع والخدمات الرمزية، لاسيما في مجال المساعدة الطبية والاجتماعية (كالإرشاد والاستشارات الزوجية، ومتخصِّصو التغذية والتجميل واللياقة وتنمية الذات والتدريب على الحياة... إلخ)، بالإضافة إلى العاملين في الإنتاج الثقافي

التقليـدي كالكتّاب والروائيون والشـعراء وصانعـي الأفلام والرسـامين وأمثالهم، وكل هؤلاء يقومون بأدوار رئيسية في نشر المعتقدات العلاجية، وتتيح لهم «السلطة الثقافية» التـي يمتلكونها الفرصة لتشـكيل الأذواق النفسـية وأنماط التفكيـر والميول، وبإمكانهم صـوغ المعتقـدات والأفـكار الأكاديميـة والنظرية في نصـوص وعروض شـعبوية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية، وفي حل الأزمات الصغيرة والمعتادة.

ومن جهة أخرى فالوسطاء الثقافيون -خلافًا للأطباء والمعالجين- يقدِّمون أنفسهم على أنهم جزء من السلعة التي يروِّجون لها؛ فذواتهم وشخصياتهم تمثِّل -إلى حدٍّ ما- النمـوذج الـذي يبشِّـرون بـه. وكثيرًا مـا تتداخـل حياتهم الشـخصية مع الخدمـات التي يقدمونهـا، أو الأفكار التي يبشـرون بها، فالنموذج الذاتي الجذاب للوسـيط (الناتج عن التعلم الذاتي أو التجربة الثرية أو الموهبة النادرة) يعوِّض شهادة الطبيب ودرجة المعالج العلميـة فـي اكتسـاب المشـروعية وتحقيـق التأثيـر أو يكون بديـلًا عنهـا، كالمتخصص باللياقة وكمال الأجسـام ممن حظي بتجربة ذاتية ملهمة، ذلك أن الوسـطاء الثقافيين هم مستهلكون مثاليون للسلع التي «يبيعونها»، كما يعبر بعض الباحثين (Swan, 2010).

وتبـرُز «آليـات التوجيـه الذاتي» في صـورة «تقنيات معينـة لإدارة العلاقة مع الذات؛ ومن ذلك مثلًا: مطالبة المرء بالارتباط معرفيًا مع نفسـه (اعرف نفسـك)، أو اسـتبداديًا (تحكَّـم بنفسـك)، أو بطـرق أخرى (اعتنِ بنفسـك)»، وتتجسـد «في ممارسـات معينة، كالاعتراف، وكتابة المذكرات، وبرنامج الاثنتي عشرة خطوة لمدمني الخمر المجهولين، [وبقية مجموعات الدعم]، وتُمارس دائمًا تحت السلطة الفعلية أو المتخيَّلة لنظام ما من الحقيقة، وبإمرة شخص ما ذي سلطة، سواء كانت لاهوتية وكهنوتية، أو نفسية وعلاجية، أو تأديبية تتخذ شكل الوصاية» (Rose, 1996, pp. 135-136).

ويـرى نيكـولاس روز (Rose, 1999; 2001) أن «اسـتعمار الـذات» (لا يتفـق روز كما يبـدو مـع هـذه الصياغـة؛ لأن الاسـتعمار يوحي بالإكـراه والقسـر) التي تقـوده المعرفة النفسانية المعاصرة قد تبلور في أربعة أبعاد استراتيجية جديدة، هي:

١- **إضفـاء الطابـع الذاتـي على العمل**: فأصبحـت الوظيفـة والعمل مسـألة تحقيق للذات وهوية نفسـية، فمكان العمل، وطبيعته، ورضا الفرد عن عمله، واختياره للعمل،

أصبحت يُنظر إليها وتُناقش من خلال مصطلحات ذاتية، فالخطاب السائد يتحدث عن أهمية العمل والوظيفة؛ لكونها تتيح للفرد إدراك إمكانياته و«اكتشاف» ذاته، وكذلك نقاشات التوظيف والبطالة باتت متخَمة بالمفردات العلاجية، وليس الاقتصادية.

٢- **نَفسَنة العادي**: ويقصد به العملية التي يُنظر فيها إلى شؤون المعيشة اليومية من منظور اللغة النفسانية والمعايير العلاجية، فمشاكل الزواج والولادة والطلاق والبيع والشراء والنظام الغذائي والرياضة... إلخ لا يمكن معالجتها إلا بالاعتراف بجذورها الجوانية، فهي مشاكل تنبع من ذلك الفضاء النفسي داخل الفرد، والذي يتحدد من خلال «قوى النظام الذاتي ومُحدِّداته»، فالمخاوف والإنكار والكبت والافتقار إلى المهارات النفسية والاجتماعية هي ما يؤدي إلى العصاب والضغوط والإجهاد والمرض.

وهذا التصوّر يؤدي إلى: أولًا تطبيع معايير جديدة يقيَّم من خلالها الفشل أو النجاح في الحياة اليومية، وثانيًا قيام العمل الطبي بمهمته في تحديد الأعراض وتفسيرها وربطها بذلك العالم الباطني الذي يولِّدها، وثالثًا ينتُج عن هذا التصور خطابات توجيهية وتربوية للتثقيف على التكيُّف والتأقلم، ورابعًا يفضي هذا إلى لون من الذاتية المفرطة، حيث تصبح شؤون الحياة اليومية «مناسبة للاعتراف، والتأمل الذاتي، وتحمُّل المسؤولية الداخلية» (Rose, 1999, p. 248).

٣- **علاجات المحدودية الإنسانية**: أنتجت هذه الثقافة العلاجية طائفة من المعالجات حيال الظواهر التي تتجلى فيها محدودية الإنسان ونقائصه الوجودية، كالحزن والإحباط وخيبة الأمل والبؤس العاطفي وتهديدات الفقد والموت، والتي باتت تُطرح من منظور علم الأمراض (pathology) أو معايير السَّوَاء، أو يُنظر لها بوصفها مناسبات مهمة لبروز إمكانيات المرض أو فرص الشفاء المنزوية في الأعماق الداخلية للفرد الذي يخوض بأساء الحياة وضرَّاءها، فوفاة حبيب أو قريب أو فشل زواج أو علاقة أو مرض طفله أو إصابته بمرض قاتل؛ أصبح ينظر إلى كل ذلك بوصفه خطرًا من ناحية، وفرصة علاجية من ناحية أخرى، فالخطر هو احتمالية الانحراف عن السَّوَاء والإصابة بالمرض النفسي، أو ارتكاب سلوكيات تدميرية للذات أو المجتمع، والفرصة العلاجية هي تحويل تجربة

مواجهة المحدودية البشرية إلى لحظة مناسبة للنمو الشخصي، والتكيُّف الإيجابي مع الحياة والموت؛ عبر خوض المعالجة النفسية، وهكذا تصبح لحظة المحدودية في ظل الثقافة العلاجية «وسيلة لاكتشاف الذات» (السابق، ص٢٤٩).

٤- **عَصبَنة التواصل الاجتماعي**: أي النظر إلى العلاقات الاجتماعية من منظور عُصابي[٦]، والاعتقاد بأن السعادة الشخصية تعتمد على «العلاقات» مع الآخرين، وفهم الاضطرابات الاجتماعية كافة (كالأطفال المتضررين نفسيًّا، والاضطرابات الصحية، ومشاكل العمل، والشقاقات الأسرية) من حيث كونها مشاكل تواصلية قابلة لـ «العلاج النفسي»، وقد تُفسَّر هذه الاضطرابات بأنها تكرار لأنماط التواصل المبكر مع الوالدين أو الرعاة في الطفولة.

ويصبح دور منتجي الثقافة العلاجية الترويج للقواعد الصحيحة في التعامل، وتشخيص أمراض التواصل، وإعادة صياغة علاقات الفرد ضمن فئات الصحة والمرض والسواء والاختلال، في عملية متراكمة يُحدّد الخطاب العلاجي عبرها للأفراد تصوراتهم عن ذواتهم وذوات الآخرين.

وفي ظل هذه الثقافة يصبح الأفراد «أطباء لذواتهم»، و«خبراء» في مداواة مشكلاتهم الخاصة، وذلك باستحضار الرفّ الواسع من الأدوية النظرية والمعالجات الأيديولوجية التي تطرحها الثقافة العلاجية، فيستعير الفرد مفاهيم الصدمة، والتوتر، والقلق، والنرجسية، والاكتئاب، والرهاب، والتصرفات القهرية، واحترام الذات، وتحقيق الذات، وقائمة الأعطاب النفسية الواسعة، وغيرها، لفهم الخبرة اليومية وتقييمها.

وهذا النموذج العلاجي لا يطرح نسخة حصرية للذات المقبولة أو المرغوبة، بل على الضد من ذلك، فهو يرحب بالتعددية المفرطة لأشكال الذاتيات، ويعتقد بأن هذه التعددية تقدم حلولًا «لمعضلات الوجود التي شكَّلها العمر والجنس والطبقة والعرق

---

(٦) العصاب بحسب بعض التعريفات هو سمة مزاجية أو نمط شخصي يميز البنية النفسية لدى «العصابيين»، تجعل الفرد أكثر قابلية للقلق والكآبة والتوتر، وبشكل أعم أضعف في التكيّف والتأقلم والاتزان، وأكثر معاناة بسبب عوائق الاستقرار العاطفي والانفعالي.

وغيرها». ومن أسباب ذلك التباينات العديدة بين الأطروحات النفسانية ونسخها الشعبية الكثيرة، «فلا يمكن للمفاهيم الشعبية عن الذات أن تكون مجرد محاكاة للخطابات الأكاديمية والمهنية، لأسباب أهمها أنها خطاباتٌ متنافسة ومتناقضة في كثير من النواحي» (Rose, 1999, p. 267). ومع ذلك فبرغم «تعددية» نماذج الذوات المعاصرة إلا أنها تتعلق دائمًا بمشكلات محددة وحلول شبه ثابتة، «وهي المشكلات المتصلة بالنضال لتحقيق الذات من خلال الخيارات التي تُتخذ لتشكيل سيرة حياتية... كما تفترض هذه الحلول مسبقًا -ومن ثمَّ تصنع- [فضاء مُشكَّل نفسيًّا] داخل كل إنسان له خصائصه وعملياته وقوانينه التاريخية» (السابق، ص٢٦٥).

وهذه العمليات والطرائق التي تُبنى الذوات من خلالها «تمكِّن كلَّ فرد أن التواصل مع نفسه ومتابعة مسار حياته بطرق معينة»، ليس بالهيمنة والقمع أو غرس العقائد والطموحات إكراهًا، بل بواسطة «بنية دقيقة لخليط من الأنشطة المعقَّدة، ترتبط فيها العمليات والرغبات التي يتخيَّلها الأشخاص في بواطنهم بالوعود والملذات التي يمكن توظيفها في تمثيلات أنماط الوجود والأدوات المرتبطة بها، والقائمة ضمن أنماط من الروتين اليومي لتسيير الحياة. ومن خلال هذه العمليات وما يماثلها، يمكننا أن نلحَظ تلفيق نوع من «الاقتصاد العاطفي» يرتبط فيه البشر ووجودهم الجسدي بتدفقات من الاحتياجات والرغبات والملذات والقلق» (السابق، ص٢٦٧).

وقد أفضتُ في نقل عبارات نيكولاس روز لأهميتها في شرح البنى الداخلية للثقافة العلاجية، والعمق الشاسع الذي تحتله في الوعي المعاصر، وهي الثقافة التي كان لها فضل كبير في تغيير موقع الأسرار الشخصية، وجعل الكشف عن الذات والاعترافات العلنية ممكنة، أو مقبولة، أو ربما مستحبة.

(٣)

الملامح الرئيسة للثقافة العلاجية

كما أشرتُ سابقًا لا تتشكل الثقافة العلاجية على نمط واحد، بل لها «نسخ» متعددة، ولـذا يسـتعمل البعـض مصطلح «الثقافـات العلاجيـة» (Swan, 2008)، ولكنها تتفق معًا -في الأغلب- في طائفة من المعتقدات الأساسية، أو ما يسميه عالم الاجتماع الأمريكي جيمس نولان «النقـاط المرجعية»، والتي حددها في بضعة نقاط أساسـية، وتابعه عليها العديد من الباحثين، وهي: مركزية الذات، أولوية المشاعر والعواطف، ثقافة التشخيص، عقلية الضحية.

مركزية الذات

فهـي المرجعيـة النهائيـة للأحـكام والأفعـال، وليسـت بحاجة لاتبـاع معاييـر الثقافة الاجتماعيـة وقواعـد الأخلاقيـات الكلاسـيكية أو النصـوص الدينية؛ لأن هـذه المعايير والقواعد والتعاليم المشـتقة منها لـم تعُد واضحة ومتاحة كما كانت من قبل، فضلًا عما أصابها من أضرار وتشـوهات بالغة، بل على الذات أن تنظر في داخلها وتحدد المعايير وفقًا لهذا «الداخل»، وهذا التصور ينطوي على الاعتقاد بخيرية الذات في جوهرها، وأن القيـد الاجتماعـي هـو ما يفسـدها، ويحرِفها عن مسـارها الفاضل (وهي فكرة روسـوية ورومانتيكية قديمة).

وهذا التصور يتجاوز حتى الأفكار الفرويدية المتشائمة، التي لم تستبعد الحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويتفق -إلى حدٍّ بعيد- مع أطروحات المعالج النفسي كارل روجرز (ت ١٩٨٧)، الـذي كان المُبشِّـر الأبرز بضرورة قبول الـذات، وأن يكون المرء ما هو عليه بالفعـل؛ لأن «هدف كل فرد وتَوقه وشـوقه الذي يريـد أن يحققه والغرض الذي يتقصَّاه

-علـم أم لم يعلم-؛ هو أن يصير نفسـه»، بل هـذا هو هدف الحياة برمتها! (روجرز، ٢٠١٣ [١٩٦١]، ص١٥٣، ٢١٧).

ويـرى روجـرز أن النفسـانيين وكثيـر مـن الناس يعتقـدون بأصالة الشـرِّ فـي الطبيعة الإنسـانية بأثرٍ مـن عقيدة «الخطيئة الأصلية» المسـيحية، وأن الغرائـز الداخلية (أو قوى الهو الجامحة بلُغة فرويد) مدمِّرة، ما لم تُضبط وتُكبح ويُسيطر عليها. أما روجرز فيصرِّح بزيـف هـذه المعتقدات، بل يزعم أنه كلما غاص الإنسـان في أعماق نفسـه وجد جوهرًا إيجابيًّا واجتماعيًّا بلا حقد ولا شرور، ولذا فهي جديرة بالثقة وأن يُعوَّل عليها في ترعرع المـرء[٧]، والهـدف العلاجـي هو أن «يصل الفرد بشـدة للإحسـاس أن مصـدر الاختيار والقرارات والأحكام القيمية تقع داخله، وأن يقلَّ اعتماده بشـدة على الآخرين بحثًا عن موافقتهـم أو رفضهـم، ولا ينـزع إلـى البحث عـن معايير يعيـش وفقا لها أو يسـتخدمها للحكـم واتخـاذ القرار، ويصبح السـؤال المهـم لديه هو «هل أحيا بطريقـة ترضيني حقًّا وتعبِّر عني فعلًا؟»، وهو أهم سؤال للفرد الخلَّاق» (السابق، ص١٦٤).

وهـذا التبايـن بين نسـخة فرويد ونسـخة روجرز من المنظـور العلاجـي؛ يقودنا إلى التعريـج على التحـولات التي طرأت على التصورات العلاجية بشـأن الذات في العقود الماضيـة، فعندمـا فحص بعـض الباحثين ٢٠٠ نص مـن كتيبات النصائح والإرشـادات التـي تتعلـق بتنميـة الـذات والنجاح، التي نُشـرت في أوائـل القرن العشـرين؛ لوحظ أن الذات السائدة في هذه الكتيبات هي الذات التي تتسم بشخصية أخلاقية منضبطة وفعالة، فنمـوذج الـذات المطلوب يأتـي مصحوبًا بمصطلحات مـن قبيل «المواطنـة، الواجب، العمل، البناء، الشـرف، السـمعة، الأخلاق، واللباقة، والنزاهة، وقبل كل شيء الرجولة» (Susman, 1984, p. 273)، ثم تغيَّر ذلك تدريجيًّا إلى بروز نموذج الذات بوصفها شخصية جذابـة وقويـة ومتحقِّقـة (Swan, 2010)، ويمكـن بسـهولة ملاحظـة الفـرق بيـن هذيـن

(٧) يحتفي روجرز بالخبرة الجوانية الخاصة ويقول: «كل ما هو شخصي جدًّا أو متفرد في كل منَّا هو -على الأغلب- العنصر الذي لو تم التعبير عنه أو مشاركته مع الآخرين سيصير الأكثر ملامسة لهم» (روجرز، ٢٠١٣ [١٩٦١]، ص٥٦).

النموذجين عند المقارنة بين كتاب صموئيل سمايلز (ت ١٩٠٤) **مساعدة الذات**(٨) المنشور عام ١٨٥٩، وكتب التنمية البشرية في العقدين الأخيرين.

ولم يقف هذا التحول من الذات المكبوتة والمتكيِّفة في التصور الفرويدي، إلى الذات الطيبة المتحرِّرة والمتحقِّقة في التصور الروجرزي ومن تابعه، بل استمرت التحولات في نموذج الذات في الثقافة العلاجية، فظهر نموذج الذات بوصفها محورًا نرجسيًّا، ثم نموذج الذات المعطوبة، ثم تحوُّل آخر لرؤية الذات على أنها شيء رقيق وضعيف وبحاجة لدعم عاطفي، وأحدث التحولات الغربية في هذا الصدد التصور الذي يرسم صورة للذات المصابة والمختلة عاطفيًّا والتي يمكن للدولة أن تعيد تخليقها لتكون سعيدة وراضية ومثقفة عاطفيًا (Ecclestone & Hayes, 2009). وعند التدقيق سنرى أن الصورة الأكثر بروزًا للذات في ظل الثقافة العلاجية الراهنة -بحسب جُملة من النقاد- هي الذات الجريحة والناقصة (Swan, 2010)، وهذا يتسق تمامًا مع السمة التالية المتعلقة بشيوع «حالة الضحية» كما سنرى.

والمهم أن العلاج لم يعُد غرضه -كما كان يقول فرويد- الانتقال بالمريض من «البؤس الاستثنائي الناتج عن العُصاب إلى التعاسة البشريَّة العاديّة» (Freud, 1981 [1895], p. 305)، بل ليس من المقبول إعلان ذلك، فلا يقبل من أي طبيب نفساني أمريكي أن يصرِّح بنحو عبارة فرويد الآنفة كما لاحظ راسل جاكوبي (Jacoby, 1975)، وإنما أصبح غرض العلاج تزويد «العملاء»(٩) بمجموعة من الأدوات والأفكار

(٨) ترجمه يعقوب صرُّوف (ت ١٣٤٦هـ/ ١٩٢٧م) إلى العربية بعنوان: **سر النجاح**.

(٩) يُفضل الكثير في حقول الطب النفسي الغربي حاليًا استعمال مصطلح «عميل» (client) بدلاً عن «مريض» (patient)، وهذا التحول في وصف المستفيدين ابتدأ شيوعه منذ أواخر الثمانينات (وإن كان قد استُعمل في العقود السابقة، فقد نشر كارل روجرز كتابه **العلاج المتمحور حول العميل** عام ١٩٥١)، ويعود السبب إلى اعتبار أن الوصف بالمرض تتضمن ضعف المستفيد ونقصه، وأيضًا تضمر احتكارًا للخبرة في معرفة الطبيب، بينما الوصف بـ «العميل» أدق، لأن المشاكل النفسية في الأغلب ليست «أمراضًا» بالمعنى الطبي الكلاسيكي، والطبيب لا يقدم العلاج الشافي وإنما التوجيه والاستشارة ومساعدة المستفيد على حل مشاكله وتصحيح مسار حياته (Joseph, 2013; Ettensohn, 2014)، ويشير آخرون إلى أن التحول يرتبط أيضًا بتوغّل المنظور التجاري في مجال الرعاية الصحية.

والتقنيات، لمعرفة مشاعرهم وتجليتها وتصنيفها ومراقبتها وتوثيقها، والتعرُّف على دلالاتها وآثارها، ومن ثمَّ تغييرها أو تطويرها أو إصلاحها، ولذا فقد أصبحت مداواة الحزن أو التغلب على المخاوف أو السيطرة على الغضب أو تحسين الحميمية الزوجية ونحوها من بواعث «التعاسة البشرية العادية» غايات علاجية مشروعة، وسلعًا تُعرض للبيع في متاجر «الثقافة العلاجية» (Bellah et al, 1996 [1985]; Shachak, 2018).

ويدخل ضمن هذا التصور أن المجتمع يقف بوصفه معرقلًا، وتنتصب الثقافة بوصفها سدًّا معطِّلًا؛ يشوِّش طريق الوصول إلى الذات الحقيقية، فليس المجتمع شيئًا لا بد من «التكيُّف» معه، بل هو عقبة ينبغي «التحرر» منها (Nolan, 1998). ويظهر هذا بجلاء في النسخ الشعبية من الخطاب العلاجي التي تتحدث غالبًا بلُغة فردانية جذرية (Bellah et al, 1996 [1985]).

وهذا الفهم الثقافوي للذات المتحرِّرة من الالتزامات والمعايير الخارجية الباحثة عن جوهرها الفاضل والطيب لا يزال شائعًا حتى يومنا هذا، والذي يعنيني هنا التأكيد على أن «الاستقلال الذاتي والهوية، واستقلال الذات وامتلاك الهوية الذاتية الحقيقية، هي المصطلحات المركزية في الخطابات العلاجية»، فعلى الفرد اكتشاف هويته، والسعي لتجلية أصالتها، وإبراز جوهرها الداخلي الكامن في الأعماق، ثم التعبير عنها وإشهارها بقوة، وإطلاق العنان لإمكانياتها الخلَّاقة (Rose, 2001)، هذه هي الأيديولوجيا المؤسِّسة للثقافة العلاجية. فإن تتابعت على المرء التعاسات والإحباطات؛ فكل ما عليه أن يعيد إنتاج ذاته، وهذا «الإنتاج الجديد للذات» يتخلَّل أكثر خطابات العلاج النفسي والتحليل النفسي، وعامة النسخ الشعبية المتأثرة بها (Elliott, 2013).

النزعة العاطفية

قبل عقود كتب ألسدير ماكنتاير: «إننا نعيش في إطار ثقافة عاطفية، والناس الآن -وبشكل كبير- يفكرون ويتحدثون كما لو أن مذهب العاطفة صادق وثابت، مهما كانت رؤاهم النظرية المعلنة»، حيث يسود الاعتقاد بأن التقويمات والأحكام الأخلاقية

جميعًا ليست سوى تعبيرات عن تفضيلات، أو تعبيرات عن مواقف وجدانية ومشاعر (ماكنتاير، ٢٠١٣ [١٩٨١])، فمع تدهور الموجِّهات المرجعية الخارجية لا يبقى سوى التعويل على المشاعر الداخلية والعواطف الذاتية.

تتحكم هذه النزعة واسعة النطاق في الأسلوب التواصلي في الحياة الاجتماعية، فبما أن كل شعور عاطفي له قيمة وأهمية، فعلينا أن نكتشفه ونتعرَّف عليه، ثم نعبِّر عنه ونشهره لمن حولنا دون قيود. وهذه النزعة الجديدة تصفها بعض الكتابات النقدية بـ «الصوابية العاطفية» (Sommers & Satel, 2005)(١٠)، ففي ظل هذه النزعة يعتبر عدم التعبير والإفصاح العاطفي؛ إما حالة إنكار للحقيقة الداخلية، أو مجافاة للصدق و«الأصالة»، فالصدق والإخلاص بات قيمة ذاتية حاسمة، ولكنها هنا تعني الرغبة بالتواصل مع المشاعر والتعبير المخلص عنها، كما يشرح ليونيل تريلينغ (ت ١٩٧٥) في دراسته الرائدة عن صعود مفهوم الأصالة والصدق مع الذات في أوروبا الحداثية، فالإخلاص والصدق يعني «التطابق بين الاعتراف والشعور الفعلي» (Trilling, 1972, p. 2) وليس مطابقة الحقائق للواقع الخارجي.

لقد أضفت الثقافة العلاجية طابعًا عاطفيًا شاملًا على المجتمع، ولا يقتصر الأمر على التمركز الكثيف في هذه العواطف (أي ما يشعر به المرء، وكيف يشعر، ولماذا يشعر على هذا النحو بالذات)، ولكن أيضًا بترقيتها إلى مستوى جديد عند السعي للتداوي والتعافي، فقد تقلَّص الطلب على «الشفاء النفسي» كما ظهر في الأطروحة العلاجية الكلاسيكية لأسباب شتى، وأصبح الرائج بدلًا عن ذلك حزمة من العلاجات التي ترتكز على إنشاء حوارات ومحادثات مطولة حول الذات، غايتها تهيئة الفرد وتأهيله ليكون «على اتصال» (in touch) بمشاعره وعواطفه؛ وهكذا أصبح «العلاج» عملًا عاطفيًا إلى حدٍّ بعيد (Swan, 2010).

---

(١٠) صيغ مفهوم «الصوابية العاطفية» (Emotional Correctness) على غرار مفهوم «الصوابية السياسية» (political correctness) الذي يشير إلى نزوع ثقافي لاختيار مصطلحات ولغة منتقاة في التداول العام تراعي التنوع الثقافي والإثني والديني والجندري.

وفي أطروحة شهيرة يشرح عالم الاجتماع ريتشارد سينيت (Sennett, 1977) سياق التضعضع الذي اجتاح الحياة العامة في الثقافة المعاصرة بسبب ما وصفه بـ «طغيان الحميمية» واستبداد العواطف، فبعد أن تشكَّلت الحياة الحضرية في القرن الثامن عشر في حواضر أوروبا وأمريكا الشمالية، والتي أصبحت ممكنة بفضل قواعد الآداب والكياسة العامة التي تيسِّر التفاعلات الاجتماعية بين الغرباء في الفضاءات العامة، والانفصال المميز بين المجالين العام والخاص، إلا أن هذا المنظور تعرَّض للاضطراب منذ وقت مبكر في القرن التاسع عشر حتى بلغ ذروته في النصف الثاني من القرن العشرين، فقد تراجعت تلك القواعد والتقاليد الخاصة بشخصية المرء «العامة» التي أصبح يُنظر إليها على أنها مزيَّفة وفارغة وغير أصيلة، وأضحَت تفاعلات المجال العام أكثر ذاتية وشخصية وعاطفية، فتغيَّر فهم النزاعات السياسية ليكون التركيز على نمط «شخصية» السياسي، وأصبح المهم في القائد «المصداقية» وليس الإنجاز، فسلوك الفرد في المجال العام أصبح يُنظر إليه على أنه كاشفٌ عن دخيلته وحقيقته، ومن ثمَّ يبحث الناس عن الإشارات والمواقف والأحداث التي ترفع الحُجُب عن الذات «الحقيقية» للإنسان، لتقارن بها الذات العامة لإصدار الحكم بشأن أصالة الفرد أو زيفه، لتتقلَّص بذلك الفوارق التقليدية بين الفضاءات العامة والخاصة بل تنمحي في كثير من الأحيان، وقد تعزَّز هذا التصوُّر الجديد -كما رأينا- بظهور علوم النفس والتحليل النفسي في القرن العشرين. وكانت المحصلة أن هذا «الطغيان» أشاع فردنة العلاقات والتفاعلات العمومية وطبَّعها، وأضفى نزعة عاطفية على الفضاءات العامة. وقد أوجز سينيت الأمر حين قال إنه على مدار قرن كامل -منذ أواسط القرن التاسع عشر تقريبًا وحتى أواسط القرن العشرين- تقهقرت الروابط الاجتماعية والمشاركة المجتمعية في مواجهة التساؤل حول «ما الذي أشعر به».

واستمرت النزعة «الحميمية» في احتلال المزيد من المساحات والفضاءات الاجتماعية، ومع «حلول أواخر القرن العشرين أصبحت الحياة العامة والممارسات الظاهرية العامة مفهومة فقط بقدر ما يمكن التعبير عنها بمصطلحات نفسية، أي أنها لا تُدرك إلا بأنها معبِّرة عن شخصيات الأفراد المعنيين» (Rose, 1999, p. 267). وبهذا

تحوَّلت المقولات والتصنيفات السياسية العامة إلى مقولات وتصنيفات نفسانية خاصة، ومن ثمَّ أصبح من الممكن القبول بل الترحيب بإشهار «الخصوصيات» والأسرار الحميمية في العلن من قبل الشخصيات العامة من السياسيين فضلًا عن غيرهم، بفضل المكانة السامقة التي احتلتها المشاعر والوجدانيات في عصر الثقافة العلاجية، حتى أنه يمكن القول: إنَّ «أيديولوجيا الحميمية تضع الدفء والمودة موضع الآلهة في مجتمع يخلو منها» (Sennett, 1977, pp. 259-260).

وهذا الاهتمام المفرط بالمشاعر والاحتفاء الكثيف بالإفصاح الذاتي والحميمية العاطفية ينتمي تقليديًّا إلى نمط التفاعل النسائي، ولا ينسجم مع أشكال التفاعل الرجولية، فمن الواضح أن «الوجود الاجتماعي للمرأة تتوسطه اللغة أكثر من الرجل، ويتميز بالاهتمام المستمر بالعواطف أكثر من الرجل». وكما أوضحت بعض الدراسات فإن «صداقة النساء تنحو باتجاه المشاركة اللفظية للمشاعر» بخلاف صداقات الرجال، ولذا فقد أشار بعض النقّاد إلى انحياز المعرفة النفسانية بولعها بالكلام والمشاعر إلى نمط التفاعل الأنثوي، «كالاستبطان العاطفي، والتعبير بالكلام، ومركزية اللغة في العلاقات الحميمة»، فالخطاب العلاجي يحثُّ على «تبنِّي موقف المرأة تجاه الذات، أي: التفكُّر في مشاعر المرء، والتعبير عنها وفهمها، ويدعو الرجال إلى أن يصبحوا معبِّرين لفظيًّا، متأملين وعاطفيين»، ويشيد بـ «النمط الجديد من الذكورة الذي يقترب من ممارسة الانتباه الواعي بالذات لعواطف المرء وعواطف الآخرين الذي اتسم به عالم الإناث». وعلى الجُملة يمكن القول: إن المعرفة النفسانية والعلاجية أضفت شرعية خاصة على «النمط الأنثوي النموذجي تجاه الذات بوصفها مستودع المشاعر وتجاه تصور العلاقات الحميمة بوصفها نتاج المشاركة اللفظية للعواطف»، ولذا وصفت عالمة الاجتماع الثقافي إيفا إلوز هذه العملية بـ «نَسوَنة الثقافة العاطفية» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص١٢٨، ٢٠١ بتصرف).

وهذا ما أثبتته دراسات حديثة أخرى فحصت «استراتيجيات العلاج النفسي وأساليب تكوين الذات» في البرامج التدريبية، وتوصلت إلى أنها تعتمد على جوانب من الأسلوب

التفاعلي الأنثوي، وأنماط الصداقات النسائية (Pawelczyk & Graf, 2011). ومن أسباب هذه «النَّسونة» الارتباط التاريخي بين الاتجاهات النفسية والأيديولوجية النسوية، فالأطروحات النفسية الشعبية في المجلات الشهيرة، في عقود ما بعد الحرب في الولايات المتحدة، كانت موجهة للنساء بالأساس، ومن ثمَّ «أصبح علم النفس بحكم الواقع مذهبًا ثقافيًا أنثويًا» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص١٩٦). وقد تحدث العديد من الباحثين عن أوجه التشابه بين الأفكار النسوية والثقافات العلاجية، كالاهتمام بالسرديات الشخصية، والاحتفاء بـ«الاعتراف»، والمشاركة والتمكين والتحرر وعروض الذات العاطفية و«الشخصية»، في حين أن الثقافات العلاجية تهمل دور علاقات السلطة وقوة الهرمية الاجتماعية وآثارها، وهو من الموضوعات المفضلة عند النسويات (Swan, 2008; Swan, 2010).

وليس هذا بالأمر المستحدَث، بل منذ الستينات تقريبًا والأصوات الناقدة تندد بـ «الذكورية الثقافية»، فدور الرجل المتشكِّل اجتماعيًا -بحسب هذه المقولات- يُعرِّف الرجل بوصفه صاحب الشخصية الصارمة والموضوعية والنشطة الفاعلة، التي تتسم بالكتمان وعدم التعبير عن العواطف أو الاهتمام بها، فلا مكان فيها للبكاء ولا إظهار الضعف بأي حال؛ لأن ذلك يضعف صورة الرجل أمام نفسه وأمام الآخرين، مع أن القدرة على التفاعل العاطفي والتعبيري متساوية بين الجنسين، لكن «البنية الذكورية للرجال» لا تسمح لهم بالاعتراف بعمق واتساع التجربة الداخلية لأنفسهم وللآخرين، بل تبدو صفة الرجولة مصمَّمة لإخفاء جزء كبير من الذات، وإخضاع التدفق المستمر للخبرة الداخلية للضبط والتحكم الصارم. وقد أشارت نتائج العديد من الأبحاث التي أُجريت في الخمسينيات الميلادية إلى أن الرجال عادةً أضنُّ بالكشف عن معلوماتهم الشخصية من النساء، ولذا يخلص البعض أن الرجال أكثر احتفاظًا بالأسرار من النساء، فهم يتحرزون في علاقاتهم، ويتعاملون مع أسرارهم وذواتهم «الداخلية» بوصفها نقاط ضعف لا بد من مواراتها عن الأعين (Jourard, 1964; Parks, 1981).

تحتفي الثقافة العلاجية إذًا بالذات العاطفية الهشَّة والمؤنَّثة، وتُحوِّل الميول العاطفية والنمط التواصلي الأنثوي إلى فضيلة ثقافية (Swan, 2010)، في مقابل التبخيس من قدر

الذكـورة و«مَرضَنـة» الرجولـة. ومؤخـرًا نشـر بعـض الباحثيـن فـي جمعية علـم النفس الأمريكيـة (APA) مقالـةً عـن مخاطر «الذكـورة التقليدية»، قرروا فيها أنها سـامّة (Toxic) وضـارّة فـي مجملها؛ لما تشـتمل عليه من الكبـت الذاتي للعواطـف، وكتمان الضغوط والآلام، وعدم طلب المسـاعدة، وميولها نحو المخاطـرة والعدوانية والعنف (Pappas, 2018)[١١]؛ وهكذا تشجِّع ثقافة النَّسونة على سحب بساط الشرعية من الفاعلية الجسورة للرجال، و«بدلًا من الانخراط النشط في العالم والنضال من أجل تغييره؛ يُحَثُّ الرجال والنسـاء علـى العـودة إلـى دواخلهم، ليعيشـوا حيـاة باطنيـة وتعبيريـة» (Wainwright & Calnan, 2002, p. 157).

ثقافة التشخيص

نشر الفيلسوف النفساني الدانماركي سفيند برينكمان كتابًا نقديًا سمَّاه **ثقافة التشخيص الطبـي للحياة الحديثـة** (Brinkmann, 2016)، وهي الثقافة التي تتوسـع في إنتاج مفردات التشخيص النفسي والممارسات المرتبطة به، وفي المقابل تقلل من قيمة المفاهيم البديلة لتصوُّر المعاناة البشرية واستيعابها؛ كالمفاهيم الدينية والأخلاقية والوجودية والسياسية، فهـي تؤمـن أن كثيـرًا من صنوف المعاناة تشـير إلى «اضطراب عقلـي متأصل في تكويننا البيولوجي»[١٢]، ومن ثمَّ يسري الاعتقاد بأن أشكال البؤس العاطفي والانزعاج الشعوري

---

(١١) في سبيل إعادة تصنيف «الرجولة» كان لابد من تشويه معايير الشجاعة والجرأة والصلابة والتحمّل، وعدّ الرجولة مرضًا تجبُ مكافحته. والحقُّ أن هذا التصور الأيديولوجي الذي يتلبس لبوس الموضوعية العلمية يذكِّر بالرأي الذي ذهب إليه بعض النفسانيين الروس في الحقبة السوفييتية حين اعتبروا الانشقاق عن الحكومة الشيوعية نوعًا من أنواع «الاضطراب العقلي»، ففي هذه الأحوال يظهر جليًا التوظيف المختلُّ للخبرة الطبية لخلق معيارية جديدة تنسجم مع الأيديولوجيا المضمرة للمؤسسة الطبية وصلاتها بمراكز السلطة والنفوذ (Slavoj, 2019).

(١٢) تُوظَّف هذه «الأسطورة النفسية» عادةً بهدف مناهضة وصمة العار المصاحبة للمرض النفسي والعقلي، فبما أن الخلل في وظائف الدماغ أو الأعصاب فلا لوم على المريض ولا مسؤولية، ولكن هذا لا يحلُّ المشكلة بل يزيد من تعقيدها، كما أنه قد يدفع المصاب لمداراة التشخيص عن الآخرين، أو يؤدي إلى ارتباط هويته لدى الآخرين بالتشخيص (وهذا أخطر)، والأسوأ أن بعض الدراسات تشير إلى أن =

التي تعتري المرء «ليست تجارب إنسانية طبيعية وهادفة، وإنما نتيجة ثانوية ممقوتة لبعض تصرفات الإنسان، كالفشل وعدم الكفاءة أو الوهن الوجداني» (Davies, 2012, pp. 4-5). ونتيجة لذلك فقد تضخَّمت أعداد الذين يعُدُّون أنفسهم مرضى أو يعانون من «اضطراب نفسي»، فأكثر من ٥٠٪ من الأمريكيين الذين ولدوا بين عامي ١٩٩٦ و٢٠١٠ (جيل z) قالوا بأن صحتهم العقلية ليست على ما يرام (Shrier, 2024).

وهذه هي السمة الرئيسية الثالثة للثقافة العلاجية، والتي تنحو لفهم السلوك البشري فقط وحصرًا من خلال منظور الصحة والمرض أو السواء من عدمه، لا المنظور الأخلاقي، أو معايير الصواب والخطأ (Davies, 2013). وهذه الثقافة إنما شاعت نتيجةً للمكانة الجديدة التي احتلتها «النخبة النفسانية»، أو الكهنوت الجديد كما يعبِّر البعض، والذين استحوذوا على سُلطة الآباء والكهنة والمرشدين الروحيين وأشباههم في المجتمعات التقليدية، وكان لتزايد مرضنة (أو إضفاء الطابع المرضي) على المزيد من السلوكيات البشرية، في تكريس سلطة هذه النخبة؛ لأن المصطلحات الطبية تُضفي على صاحبها هَيبة خاصة (Waldman, 2021)، بسبب الهالة الكبيرة التي يتمتع بها «العلم» المعاصر.

ومن تجليات هذه المَرضَنة بروز مجموعات الدعم لـ «المصابين» ببعض السلوكيات «العادية»، مثل مجموعات التعافي للمقامرين، والشرهين في الأكل، والمدخنين، والمصابين برهاب الأماكن المفتوحة، وغير ذلك كما سيأتي، ففي هذه المجموعات يُعاد تعريف الكثير من التصرفات العادية على أنها «أمراض»، ويصبح السؤال الشخصي

= ترسيخ الأساس البيولوجي للمرض والاضطراب النفسي يعمّق الاعتقاد بخطورة المريض، ويقلّل من فرص التواصل العادي معه، ولذا يبدو «من المفارقة أن حملات الطب النفسي في جميع أنحاء العالم التي تهدف إلى الحدِّ من وصمة العار المرتبطة بالمرض العقلي من خلال التأكيد على أنه مرض عضوي كسائر الأمراض ربما أسهمت في تحقيق عكس مقصودها تمامًا!» (Davies, 2013, p. 223). ولا بد من ملاحظة أن هذا المنظور البيولوجي للاضطرابات لا يُصرَّح به بهذه الصيغة المتشددة، بل مجمل خطاب الطب النفسي الحالي يطرح ما يسمى «النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي»، والذي يعني أن فهم الاضطراب أو المرض وتشخيصه لابد أن يراعي الجوانب النفسية والاجتماعية والبيولوجية معًا، إلا أنه من الناحية العملية يبقى التعويل في الغالب على البيولوجيا في التشخيص والعلاج (السابق).

الأهم في ظل هذه الثقافة هو: هل أنا سعيد وصحيح البدن؟ وليس: هل أنا على صواب أم خطأ، أو: هل أنا إنسان صالح أو فاسد؟ (Nolan, 1998).

حالة الضحية

النقطة الرابعة من النقاط المرجعية للثقافة العلاجية هي تفشّي حالة الضحية، والمقصود بذلك حالة «نزوع الأفراد والجماعات إلى فهم أنفسهم كضحايا لإساءات الماضي، أو للبيئة الاجتماعية القمعية التي تحيط بهم» (Nolan, 1998, p. 15)، ومن ثمَّ تبرئة الذات؛ لأنه لا مفرّ من الظروف السيئة.

وهذه الحالة ترتبط بالميل الثقافي للمرضنة، والتركيز المفرط على الذات والحقوق الفردية، ففي الولايات المتحدة مثلًا لا نكاد نحصي المجموعات التي تقدّم نفسها كضحية، إما بسبب العِرق أو الميول الجنسية أو الضعف الجسدي أو العقلي، وما إلى ذلك، فضلًا عن الأفراد (Nolan, 1998).

ومن الأهمية بمكان تدبُّر صعود خطاب الضحية ومركزية المعاناة في السرديات الفردية، وأثره في تطبيع الاعترافات وشرعنة التعرّي النفسي المعاصر، فقد لاحظ نيكولاس روز أن:

> «ممارسة التعبير عن الذات من جهة كون المرء ضحية، وانحصار تعريف الذات في دلالة البقاء والنجاة، وتشكيل الهوية من خلال رسم صورة للذات تجعلها جزءًا من مجموعة من المستبعدين والمُهانين الذين ألحق بهم الآخرون الأذى؛ آخذةٌ في الانتشار في جميع مناحي ثقافتنا [الغربية]» (Rose, 1999, p. 269).

فالثقافة العلاجية تولّد بنية سردية تكون فيها الذات في موقع «الضحية»؛ إذ السرد العلاجي لا يكون فعالًا إلا من خلال النظر إلى أحداث الحياة بوصفها تجارب معرقلة للتطور الذاتي، فالمعاناة هي عقدة السرد المركزية في سرديات الذات المعاصرة (Elliott, 2013). وقد انعكس هذا بوضوح في خطاب السير الذاتية، ففي حين كانت السير الذاتية في القرن التاسع عشر تُقدَّم في إطار التحول مثلًا من الفقر إلى الغنى؛

أصبحت السير الذاتية في النصف الثاني من القرن العشرين تدور حول الآلام النفسية والمعاناة، بل «جُعل انكشاف المعاناة النفسية على الملأ أمرًا جوهريًا في سرد المرء»، حتى في سير المرفَّهين والأثرياء (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]).

إنَّ الفرد في ظل هذه الثقافة مدفوع إلى اكتشاف كل الأعراض المحتملة للاضطرابات والاعتلالات النفسية والعقلية وتصنيفها، ما يجعل الأحزان العادية من صروف الحياة موضوعًا للبحث والعلاج وهدفًا للمحو والإزالة، ويزيد من الشعور بالقلق حيال الصحة والسواء (Aubry & Travis, 2015). فالخطاب العلاجي «يطالب المرء بتحسين حياته، ولكنه يفعل ذلك من خلال تنبيهه إلى عيوبه ومعاناته واضطراباته» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص٢٩٤)، ولذا فهو يعاني من مفارقة مزعجة؛ إذ «كلما تموضعت أسباب المعاناة في الذات أكثر؛ تعمَّق فهم الذات في أوقاتها العصيبة، وتصاعد تولُّد الأمراض «الحقيقية» للذات. ولأن السردية العلاجية تناقش المصاعب التي تمرُّ بها الذات وتصنِّفها وتفسِّرها، فإن الذات بدورها مدعوة لتُصوُّر نفسها على أنها مثقلة بالمشكلات النفسية والعاطفية. وبقطع النظر عن المساعدة الحقة في إدارة تناقضات الهوية الحديثة وأزماتها، فإن الخطاب النفسي قد لا يفعل شيئًا سوى تعميقها» (السابق، ص٣٨٨-٣٩٨ بتصرف).

وهذا الهيكل السردي المتمركز حول المعاناة والانعتاق والصراع ضد الظروف من أجل النجاح لم يلق رواجًا لأنه يسهِّل نقل الوقائع كما حدثت، بل لأنه يمنح الفرد إطارًا لتنظيم مشاعره وتصنيف خبراته المعقدة على نحو يجعل حياته مفهومة وذات مغزى. فالسرد العلاجي يبرز بوصفه آلية لمواجهة عالم نيوليبرالي مضطرب، يكتظ بأسواق عالمية لا يمكن التنبؤ بها، ويزخر بعائلات مفكَّكة وهشَّة، ويعاني من مؤسسات سياسية مهترئة، وبنى اجتماعية جوفاء؛ لتحافظ الذات على شذرات من المعنى في الحياة اليومية (Silva, 2013)، فهذه المنظومة العلاجية تقدم بديلًا مهمًا للإجابة عن أسئلة الشر والمعاناة «عبر جعل الحظ السيئ نتيجة للنفس المجروحة أو غير المنضبطة، كما أنها تشكِّل تتمة مثالية لغايات دين المرء: أن يفسِّر ويعقلن، وفي النهاية دائمًا يسوِّغ المعاناة... إن المذهب العلاجي لا يعرف المعاناة العبثية الخالية من المعنى» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص٣٩٠)، وربما يكون هذا أهم مسوِّغات رواج التصورات العلاجية.

وتتواشـج المنظومـة العلاجيـة مـع الثقافـة الحقوقيـة المهيمنـة وتقدم لهـا الأدوات البلاغية للدفاع عن «الاعتراف» الاجتماعي، وأن يكون الفرد مرئيًّا وغير مهمَّش، فالسرد العلاجي «يقدم مفردات وقواعد الإفصاح عن مطلب الـ «تقدير»، والمطلب بوجوب أن تُعـرف حيـاة المـرء الخاصـة وتُصلح على المـلأ. وتخلط لغـة علم النفس بيـن العاطفة الخاصـة والعُـرف العـام، فقـد كرَّسـت الـذات الخاصـة وهيَّئتهـا للمعاينة والانكشـاف العلنيين». وهـذا السـياق يوفر البيئة الحاضنة لتحويل الفرد إلى «حالة الضحية»، وإدماج معانـاة الضحيـة في بنيـة الهوية الجديدة وخطابهـا العمومي، وحينها «يجب أن يكشـف المـرء الأذى الـذي أوقعه آخرون على الذات، ويصبح المرء بحكم الواقع ضحية عامة، وشـخصًا يشـير ضرره النفسـي إلى جراح سـابقة ارتكبها آخرون، كما يشـير إلى مكانته بوصفه ضحية مطلوبة في فعل إخبار الآخرين عن آلامه على الملأ» (السابق، ص٢٩٤).

ومن جهة ثانية فهذا التمركز الذاتي حول المعاناة واستشـراء سـردية النجاة (الناجون مـن الإيـذاء والتحـرش والعنـف والتسـلط والطرد مـن العمـل... إلخ) وأضـرار التمييز والعنصريـة وضحايـا الأمراض القاتلة كالسـرطان يبدو وكأنه انقـلاب على أزمة الوصم القديمـة -كمـا يرى نيكـولاس روز- فالتعرض للاعتداء الجنسـي مثلًا ربمـا كان يقابل بالنَّبذ والنفور والشفقة، أما الآن فقد أصبحت

> «الإصابة الكامنة هي أساس ادِّعاء الهوية الأصيلة، فلا يمكن ادِّعاء هوية على نحو شـرعي، أو المطالبـة بتخليصها مـن كل عقدة ذنب فردية أو جماعيـة؛ إلا بالقدر الذي يمكن به تمثيلها على أنها تعرضت للرفض أو الكبت أو الاسـتهداف أو الاسـتبعاد من قِبل الآخرين؛ لأن المعاني الحقيقية لعالمنا تنسـحب من ساحات التاريخ والفضاءات العامـة إلـى الفضاء الداخلي لحياة الأفراد. وحينما لا يصير التاريخ مفهومًا إلا بقدر ما يتم التلاعب به أو تقييده أو تمكينه أو تشويهه أو الإجهاز به على الحقيقة الوحيدة التي لدينا -وهي المعيش اليومي للناس العاديين في حياتهم العادية-؛ يصبح إضفاء الطابع الذاتـوي نفسـه، وظهور الذات واختبـار الذات على هذا النحو؛ هـو موقع كل أفراحنا وأتراحنا ومحلها والحاكم عليها» (Rose, 1999, p. 268).

ولا يقتصر الأمر على نشـطاء سياسـات الهوية (النسـويات، السـود، الشواذّ... إلخ) الذيـن أدمنـوا دور الضحيـة والتباكـي المزمـن؛ «بـل تتجاوزهـم لتشـمل أولئـك الذين

يقرؤون ويشاهدون ويستمعون؛ أي الجمهور؛ لأن ممارسة تنميط الوجود الممثلة في وسائل الإعلام أصبحت تضطلع بدور متزايد في تشكيل الذات والهوية وتنظيمهما» (السابق، ص٢٦٦).

وهذه التعميمات الواردة أعلاه عن الذاتية والنزعة العاطفية وحالة الضحية شائعة بلا شك، بيد أنها لا تنطبق بالضرورة على جميع الغربيين أو الأمريكيين، ولكن المؤكد أن هذه الثقافة العلاجية الجارفة تكافح المرجعيات الثقافية التقليدية في فهم الذات والمجتمع والعالم، وتهدِّد يقينياتها المتوارثة (Nolan, 1998).

كما لا تقتصر الثقافة العلاجية على هذه السمات، بل تشمل اعتقادات أخرى من قبيل الاعتقاد بأننا جميعًا نعاني على نحو دائم بسبب الوقائع العاطفية زمن الطفولة[١٣]؛ وهذا ما صرَّح به المحلل النفسي البريطاني آدم فيليبس وكتب: «الطفولة كارثية بطبيعتها، ولا يمكن التعافي منها» (Phillips, 2014, p. 21)، وأن الافتقار إلى «تقدير الذات» هو سبب الاضطرابات النفسية، وأن «تقدير الذات» وخصالها الفريدة وتقبُّلها أساس للسعادة، وأن

---

(١٣) في ورقة مهمة فنَّد عالم النفس الأمريكي هارولد رينو وزميله فلويد إستس (Renaud & Estess, 1961) التصورات المبالغ فيها عن حتمية تأثيرات صعوبات مرحلة الطفولة وأزماتها على حياة المرء اللاحقة، فبعد مقابلات مطولة مع ١٠٠ رجل بالغ، تبيّن أن حيوات هؤلاء الرجال كانت مليئة بالاضطرابات إبان الطفولة، كالخلافات العلنية بين الوالدين، والطلاق، وانسحاب أحد الوالدين أو عزلته، وسلوكيات القسوة أو التدليل في تعاملات الأبوين التربوية، والخلافات بين الأشقاء، وغير ذلك مما يجده الأطباء النفسيين في التاريخ الشخصي للمرضى النفسيين. ومع ذلك فهؤلاء الرجال جميعًا هم في الواقع من الأصحاء والأسوياء، بل الناجحين والمتفوقين في مجالاتهم ووظائفهم، ويحظون بعلاقات طيبة مع مرؤوسيهم، كما يتمتعون بزيجات متماسكة، ويعتبرون آباء صالحين. بل ذكر رينو وزميله أن مستويات هؤلاء الرجال في هذه الجوانب تقع فوق المعدل المتوسط في المجمل، مع أن تواريخهم الشخصية احتوت على العديد من «الأحداث الصادمة» أو «العوامل المسبِّبة للمرض أو الاضطراب النفسي»، وتوصلت الورقة إلى التشكيك في دقة النظريات التي تفترض علاقات سببية مباشرة بين أنواع معينة من تجارب الطفولة والاعتلالات النفسية والعقلية اللاحقة، وهذا لا يعني عدم أهمية السنوات الأولى للإنسان في تطوره اللاحق، بل يعني أن النقص والحرمان والصدمات المبكرة ليست شرطًا كافيًا يؤدي بالضرورة إلى الخلل أو الاضطراب النفسي.

بالإمكان العثور على ذواتنا «الحقيقية» (Ecclestone & Hayes, 2009)، وأن السعادة والرضا ترتبط بالانفتاح والإفصاح التعبيري والحميمية في العلاقات (McLeod & Wright, 2009) كما أوضحت ذلك في مبحث «أيديولوجية الحميمية»، وأن تنمية الذات الفردية والصحية للوصول إلى السعادة والرفاه والنجاح ليس مسعًى شخصيًّا فحسب، بل هو التزام اجتماعي، وهدف مركزي للوجود البشري برمته (Aubry & Travis, 2015). وهذه المعتقدات والرؤى وما أشبه هي في الغالب مزيجٌ من الأفكار والاعتقادات المستمدة من العلاج السلوكي المعرفي، وعلم الأعصاب، والتحليل الفرويدي[١٤] أو اليونغي (نسبة لكارل يونغ)، أو الأفكار الروجرزية، وغير ذلك (Ecclestone & Hayes, 2009).

وبحسب النقاد فإن أطروحات الثقافة العلاجية تنأى عن عالم السياسة ولا تهتم بالفعل التغييري العام، وتؤدي هيمنة خطابها إلى «تحوُّل كل ما هو خاص ليصبح عامًّا، وكل ما هو عام يستحيل قصة خاصة» (Abt & Seesholtz, 1994). فالهدف والمحور هو الذات الفردية وما يعتريها من أعطاب أو اضطراب أو تدني كفاءتها لأي عارض، وهي المصدر الرئيس لأمراض المجتمع وعيوبه. ولذلك فالمنظور العلاجي يوجِّه إلى أن المشكلة الحقيقية تكمن في ذوات الأفراد، وليس في العالم من حولهم، وأن الإصلاح يدور حول معالجة هذه الذات، وأن على الأفراد تحسين أفكارهم ورؤيتهم وتعديل منظورهم الشخصي، لا السعي لتغيير العالم (Swan, 2008; Aubry & Travis, 2015). فالخطاب العلاجي «يحيِّد» الغضب والاحتجاج ضد الواقع العام، ويعيد تأويل المشاكل والمصاعب والمظالم العامة من منظور نفسي ضيق وضحل (Swan, 2010). والحال كما يقول عالم الاجتماع الأمريكي إدوين شور: «لقد اعتادوا البحث عن مصادر التعاسة والمرض والعثور عليهما في باطن المرء، ونادرًا ما يتبادر إلى أذهانهم أن المجتمع قد يكون هو «المريض»» (Schur, 1976, p. 86).

---

(١٤) رصدت دراسة استكشافية جديدة (Behar, 2023) تناولت العلاج النفسي عبر شبكات التواصل ميلًا في العقد الأخير لتداول نسخة مبسطة من مفاهيم التحليل النفسي (مثل أطروحات النفساني غابور ماتي الذي ترجمت بعض كتبه وحواراته إلى العربية)، بعد هيمنة واسعة للنموذج الحيوي النفسي الاجتماعي (BPS)، لاسيما في النظر إلى مسببات الاكتئاب.

وقد حاجج فيليب كوشـمان ضد مزاعم حيادية الخطابات النفسـية، وبرهن على أن نظريات العلاج النفسـي لا تُسـهم في تكريس الوضع الراهن والتعايش معه فحسب[١٥]، بـل تمـارس ذلك بفعالية ملحوظـة من خلال حجب هذه «السـلطة العلمية» أو إنكارها. كما يرى أن نفي التسـييس المضمر في العلاج النفسـي هو في حد ذاته «عمل سياسـي» (Cushman, 1995).

وبغض النظر عن حُسـن نية منتجي الثقافـة العلاجية على اختلاف مواقعهم من عدمه، فإحـدى الخطايـا التـي نتجـت عـن خطاباتهـم هي مـا يمكـن وصفه بـ «تقويـض الخيال السوسـيولوجي»، والـذي يعنـي بحسـب عالـم الاجتمـاع الأمريكـي تشـارلز رايـت ميلز (ت ١٩٦٢) القـدرة علـى فهـم المشـاكل الشـخصية فـي ضـوء التغيـرات البنيويـة التاريخية والتحولات المؤسسية للمجتمع (Mills, 1961 [1959])، وذلك بسبب هيمنة المفهوم النظري الـذي يمكن ترجمته بـ «المركزية النفسـانية»، الذي يفترض أن جميع مشـكلات الإنسـان تكمـن فـي داخله، فهي نتاج عقل الفرد أو جسـده أو كلاهما، وليسـت نتاجًا للمشـكلات الاجتماعية والسياسـية والتاريخية والاقتصادية ولا تعبِّر عنها (Rimke, 2020)[١٦]. وقد نبَّه على ذلك ميخائيل باختين (ت ١٩٧٥) في نقده المبكر عام ١٩٢٧ للفرويدية، فكتب:

---

(١٥) أشار العديد من الباحثين إلى الطابع النيوليبرالي الذي يسِم المعالجات النفسانية المعاصرة حيث تبدو وكأنها انعكاس لـ «الوضع الراهن» الذي يشهد صعود النيوليبرالية في السياسات الاقتصادية والاجتماعية في البلدان الغربية الغنية (Sunley, 2022; Swan, 2008)، فترويج خطابات «تحقيق الذات» وذيوعها يتناغم مع تزايد التعويل على «المسؤولية الفردية» في تحقيق الصحة والرعاية والأمن، وكذلك الرفاهية النفسية، في مقابل تراخي الدور الحكومي في هذه المجالات. وللاطلاع حول علاقة السياسات النيوليبرالية بازدهار صناعة الأدوية النفسية انظر: (Moncrieff, 2006).

(١٦) هذا توصيف عام للتيار الرئيس في العلوم النفسية المعاصرة، وقد حاولت بعض الاتجاهات المعاصرة كأطروحات علم النفس التحرُّري نقد هذه التصورات السائدة (Comas-Díaz, 2020)؛ إذ طالب رائد هذا الاتجاه عالم النفس اللاتيني والقسُّ اليسوعي إجناثيو مارتن بارو (ت ١٩٨٩) النفسانيين بطرح إجابات حقيقية عن المشاكل الكبرى المتولِّدة عن الأضرار البنيوية في وضع اجتماعي معين وحالة تاريخية محددة، وكتب: «ليس هناك شخص من دون عائلة، ولا تعلُّم من دون ثقافة، ولا جنون من دون نظام اجتماعي؛ ومن ثمَّ لا يمكن أن توجد «أنا» دون «نحن»، ولا معرفة دون نظام رمزي، ولا اضطراب لا علاقة له بالمعايير الأخلاقية والاجتماعية» (Martín-Baró, 1996, p. 41) (بتصرف).

> «نـرى فـي كل مكان اشـتغال النـزوع الأيديولوجـي ذاته بصهـر الضـرورة المادية الخارجيـة فـي الجهـاز النفسـي، وإلـى معارضـة التاريـخ الاجتماعـي بكائـن عضوي بيولوجـي مُنَفسَـن بصفتـه عالمًـا مصغَّـرًا غيـر اجتماعي مكتف بذاتـه» (باختيـن، ٢٠١٥ [١٩٢٧]، ص٨٢).

نعـم، قد تكـون العناية بفهم المشـاعر وإدارتها مفيدة للفرد، ولكـن التعويل المفرط على الذات الفردية في إحداث تغيرات أساسية في البنى المؤسسية المولِّدة للاضطراب والقلق والتعاسة والفقر والظلم لن يكون ذي جدوى، ولن يفضي إلى إصلاحات بنيوية وجذرية (Madsen, 2014).

وبطبيعة الحال لا تتفق الأبحاث على نقد الثقافة العلاجية ومنتجاتها كما قد يبدو من خـلال العـرض السـابق، بـل يذهب بعـض الباحثيـن والباحثات -لاسـيما فـي العقدين الأخيريـن- إلـى إعـادة الاعتبـار للثقافة العلاجيـة وإبراز محاسـنها، ويـرون أن المعرفة النفسـية والفهـم العلاجـي مَنَح الذات الشـرعية الاجتماعيـة، وزوَّدها بلغـة تعبِّر بها عن معاناتهـا فـي المجـال العـام، بعـد أن كانـت المعانـاة مكبوتـة أو محصورة فـي المجال الخاص، فبحسـب هؤلاء الباحثين -ذوي الميول النسـوية غالبًا- فإن النقد الشائع أغفل الاعتـراف بالميـزات التحرريـة لزحزحـة العلاقـة بين الحيـاة العامة والخاصة، فشـرعية المجاهرة بالمشـكلات الشخصية للعموم تنتزع مسـاحة مهمة من هيمنة الفئات الأقوى علـى السـاحة الاجتماعية (Wright, 2008)، ولن أخوض هنـا في نقاش ذلك أو تحليله؛ لأنه سيخرج بنا عن المقصود من هذا الفصل.

(٤)

لماذا الثقافة العلاجية؟

يرتبط صعود الثقافة العلاجية بأزمة المعنى التي تجتاح الثقافة الغربية الحديثة، والتي كان من آثارها ارتباك المعايير وتراجع اليقين وفقد الأمان الوجودي، فقد حطَّمت الحداثة البيئة التي كانت تحمي الفرد بفضل استقرار التقاليد وثباتها وتماسك المجتمع الصغير نسبيًّا (Giddens, 1991)، وأصبحت المجتمعات الحداثية شديدة الحركية والتغير، مع ما صاحب ذلك من تمرد على الهويات والأوضاع والطقوس والممارسات والروابط الكلاسيكية، وتكريس التنوع والتعددية، ما أفضى إلى ما سماه بيتر برجر (ت ٢٠١٧) ورفاقه بـ «التشرُّد» (Berger et al, 1973)، أي فقدان الأمان والسكينة والاستقرار النفساني والاجتماعي، كحال المشرَّد بلا منزل أو وطن.

ويستفيض الإناسي البريطاني إرنست غيلنر (ت ١٩٩٥) في تحليل مولِّدات ارتباك الواقع المعاصر، ويلاحظ بعض التغيرات الأساسية، حيث أصبحت البيئة الاجتماعية هي مركز الاهتمام بدلًا من الانشغال القديم بالتعامل مع البيئة المادية التي تتكون من أشياء لا أشخاص. كما أن هذه البيئة الاجتماعية غير مستقرة وليس لها بنية ثابتة، وكل شيء فيها غير مؤكد ومفتوح دومًا أمام الاحتمالات. أضف إلى ذلك أنه لا توجد رؤية عقائدية مشتركة ومقبولة تُسهم في إضفاء التماسك هذه البيئة، فالفرد أصبح يختار المجتمع الذي يعيش بين ظهرانيه، والمدرسة التي يتخرج بها، والمؤسسة التي يعمل لديها، والمجموعة الرسمية وغير الرسمية التي ينضم إليها، وكل هذه التجمعات والمؤسسات منظمة ومحاطة بالقوانين والضوابط، ولكنه فعليًّا في كل ذلك إنما يواجه الإنسان ويتعامل معه. وخلافًا للمؤسسات فكيفيات التواصل والتبادل الاجتماعي غير منظمة ولا منضبطة، فمع أن الإنسان المعاصر «لم يعُد تحت رحمة القوى الطبيعية (أو

علـى الأقـل يشـعر أنه لم يعُـد كذلك)، إلا أنه أمسـى –ربما أكثر مما كان سـابقًا– تحت رحمـة النـاس» كما يعبّـر غيلنر بلغتـه العلمانية، فشـعوره بالرضا والرفـاه وتقدير الذات مرهون بتصرفات زوجته وأصدقائه وزملاء العمل ورؤسـائه وأضرابهم. وهذا هو سبب الاهتمـام الهائل بمجال العلاقات الشـخصية، ورواج الثقافـة العلاجية، التي تهدف إلى فهـم منطـق هذه البيئـة الاجتماعية الجديـدة، وتسـويق التعاليم والتوجيهـات والتقنيات اللازمة لاستقرارها، وتجنب تعاساتها (Gellner, 2003)، فالفرد يفزع إلى الخبرة النفسية التي يقدمها المعالج والطبيب والكاتب والمشـهور ليعوّض الفجوة المفزعة في يقينياته تجاه ذاته وهويته وشـخصيته ومشـاعره (Gross, 1978). وهو يجد جاذبية خاصة في هذه المعرفـة العلاجيـة التـي تعده بأن تخلق منه إنسـانًا واثقًا مشـرقًا، دون أن يضطر للالتزام بقواعـد غيبيـة أو أخلاقيـات عليـا، فهو يظفـر بالرفاه وفي الوقت نفسـه يتجاوز الأسـئلة الوجودية الكبرى (Giddens, 1991).

لقد أسـهمت المعرفة النفسـانية فـي «صياغة لغة وتقديم أطـر للمعنى تضع الحياة اليومية والصحة النفسـية والسـواء في مركز هوية الرجال والنساء المحدَثين، وقدَّمت وصفـات للعمـل وخططًـا للفعـل، واسـتعارات وقوالـب سـردية سـاعدت الرجـال والنسـاء المحدَثيـن فـي التعامـل مـع التعقيـد المتزايـد واللايقيـن المعيـاري للحيـاة الحديثـة، ويُلحـظ ذلـك أكثـر مـا يلحـظ في مـكان العمل وفي الأسـرة» (إلـوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص٣٨٢ بتصرف).

ومـن جهـة أخـرى فـإن المعاصريـن تُعضـل عليهـم الوفـرة المفرطـة فـي التجارب والمواقـف والأحـداث، مـع التنـوع الشـديد والتتابـع الدائم، وهـذا يؤدي إلـى نوع من «التخمة الشـعورية»، و«عسـر الهضـم الثقافـي»، مما يفاقم الطلب علـى منتجات الثقافة العلاجيـة، لحلِّ تناقضات هذه الحالة التي تتصارع فيها إمكانيات الإشـباع التام والرضا الفوري مع حقائق النقص الوجودي، وهذا ما دفع المعالج النفسي إيان كريب (ت ٢٠٠٢) للحديث عن «أهمية خَيبة الأمل» (Craib, 1994).

فالمولِّـدات الأساسـية للثقافـة العلاجية ومسـبِّبات ذيوعها تمتد مـن الميول الذاتوية الحداثيـة، وأزمـات التواصـل الشـخصي، وعراقيـل التكيُّـف مـع الصخـب الحضـري

المستمر، وارتفاع معدلات الأنانية والنرجسية في الأجيال الأحدث، وتدهور الصحة النفسية والعقلية في العقود الأخيرة، فبحسب إحدى الدراسات الأمريكية التي أُجريت في سبتمبر/ أيلول من عام ٢٠٢٠، وشملت أكثر من مليون ونصف إنسان، اعترف أكثر من ٥٠٪ من اليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ إلى ١٧ عامًا أنهم فكروا في الانتحار أو إيذاء النفس «كل يوم تقريبًا» خلال الأسبوعين الماضيين (Waldman, 2021). وبشكل أعم يعاني واحد من كل ثمانية أشخاص تقريبًا في العالم من اضطراب عقلي بحسب بعض التقارير، وتعدُّ اضطرابات القلق واضطرابات الاكتئاب الأكثر شيوعًا على مستوى العالم. ونتيجة لذلك يعدُّ الانتحار أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في صفوف الشباب (التقرير العالمي للصحة النفسية، ٢٠٢٢)[١٧].

ومن المرجح أيضًا أن السبب الأهم يعود إلى الفقر الثقافي والجدب العقائدي (Burton, 2022)[١٨]؛ لأن ضرورة الإجابة عن الأسئلة المركزية للوجود البشري، ومعنى الحياة الطيبة، وأسرار المعاناة، ودلالات الألم والوحدة والموت؛ لن تتوقف ما دامت الروح في الجسد.

أعود إلى أطروحة «التشرُّد»؛ لأنها تتضمن أفكارًا لها تعلُّق بموضوع هذا الكتاب، فقد رأى برجر ورفاقه أن هذه الحالة في المجتمعات المعاصرة أدت إلى خلق المجال الخاص، والعناية به بوصفه مساحة مميزة ومتمايزة بصرامة عن الحياة الاجتماعية، وسهَّل ذلك من إحداث نوع من التوازن وتخفيف آثار اضطرابات المؤسسات الاجتماعية

(١٧) بالنسبة للسعودية تشير أحدث الإحصائيات الموثّقة إلى أن ٣٤٪ من السعوديين شُخِّصوا باضطرابات الصحة النفسية خلال فترة من فترات حياتهم، وأن ٢ من كل ٥ من الشبان السعوديين شُخّصوا باضطرابات الصحة النفسية خلال فترة من فترات حياتهم، وأن ٩٪ من الإناث السعوديات شُخّصن بالاكتئاب في فترة ما من حياتهن (التويجري وآخرون، ٢٠١٩).

(١٨) وكما تعبِّر إحدى الباحثات في مقدمة نقدها اللاذع للثقافة العلاجية الأمريكية: «يعتقد [الأمريكيون] أن المشاعر مقدسة، وأن الخلاص يكمن في تقدير الذات، وأن العافية النفسية هي الوسيلة نحو السعادة التي هي الهدف النهائي، وهم يلجؤون اليوم إلى العلاج النفسي كما كانوا يلجؤون إلى الله يومًا ما» (Moskowitz, 2001, p. 1)، وتكررت ذات النبرة لدى آخرين (انظر مثلًا: Madsen, 2014).

والسياسية، فيمكن للمجال الخاص أن يمنح الفرد بعض المعنى ويتيح له أنشطة مهمة تعوِّض عن أزمات المجال العام، وأوضح أمثلة ذلك الاتجاه الواسع نحو خصخصة الدين والتديُّن.

وهذا الانقسام العميق بين المجال العام والخاص واجه تشكيكات واختراقات في حقبة ما بعد الحرب، ولذا أشار برجر ورفاقه إلى أن «الكشف عن الذات» في العلن في الخطاب والسلوك يعد تمردًا على ذلك الانقسام المفرط، الذي أصبح ينظر إليه عند البعض على أنه ضرب من ضروب النفاق (Berger et al, 1973)، وسنرى لاحقًا كيف تطورت هذه التصورات لدى الأجيال اللاحقة.

(٥)

فضح الذات

تتأسس الثقافة العلاجية كما رأينا على مركزية الذات الخاصة، والأهمية القصوى للرفاه النفساني، والذي يعتمد على أولوية المشاعر الخاصة، وأهمية استجلاء الباطن، وكشف الرغبات والآلام والعواطف الدفينة، وترويج ذهنية الضحية، والتمحور حول صدمات الطفولة وقسوة الوالدين وقمع المجتمع. ويتيح لنا رصد التاريخ الثقافي تمييز التحولات التي تكشف عن تغلغل هذه الثقافة في المشهد العام، كما برزت في نزوع البرامج الحوارية إلى العروض الاعترافية، وظهور برامج تليفزيون الواقع، وانتشار الصحافة الشعبية المهووسة بالعادات الجنسية وحكايات الإدمان وسائر الفضائح الصغيرة لنجوم السينما والرياضة وأضرابهم. بل حتى الصحف الجادة انضمت إلى الركب، فلا تكاد تخلو صفحاتها من المقابلات الاعترافية مع المثقفين والأدباء، وكذلك الحال في الأفلام الوثائقية وغيرها التي تهتم بتوثيق الجرائم والفظائع والسير الذاتية للمشاهير، والتي تزخر بالأسرار والفضائح أو الاعترافات، التي يرويها الضحايا والشهود، بل وأحيانًا يظهر الجناة أنفسهم في صورة الضحايا.

وتتجلى هيمنة هذه الثقافة الجديدة أيضًا في ذيوع السِّير الذاتية[١٩] «الاعترافية»، وقد تنبأ بذلك مبكرًا الأديب النمساوي شتيفان تسفايغ (ت ١٩٤٢) فكتب في يوم ٨ سبتمبر/ أيلول ١٩٢٦ رسالة خاصة إلى فرويد يقول فيها: «إن السيرة الذاتية في العصر ما بعد الفرويدي يمكن أن تكون أجلى وأجرأ من السير الذاتية التي كتبها أسلافنا كلها» (تسفايغ

---

(١٩) وقد بدأ الاهتمام بالسير الذاتية منذ وقت مبكر؛ ففي دراسة نُشرت عام ١٩٤٣ عن السير الذاتية المنشورة في المجلات خُلص إلى أن هناك «زيادة هائلة» في إنتاج السير الذاتية واستهلاكها، ففي الفترة ما بين عامي ١٩٠٠ و١٩٤٠ تضاعف المحتوى السيري في بعض المجلات أربعة أضعاف (Aagaard, 2010).

وفرويد، ٢٠٢٠، ص٤٣ بتصرف). وفي آخر السبعينيات كتب النفساني توماس كوتل أنه بات من أصعب الصعب على المرء أن يحافظ على سرّه في هذه الأيام، فيتعذّر عليه أن يفقد وظيفته أو عذريته أو سلامة عقله أو صحته أو أحبائه ولا يكتب عن ذلك، فقد تحوّلت الحياة الجوانية إلى سلعة جديدة ومصدرًا رائعًا للربح (Cottle, 1977).

ولذلك شهدت دور النشر تصاعدًا ملحوظًا في نشر هذا اللون من السِّير؛ فمثلًا في عام ١٩٩٥ نُشر أكثر من ٢٠٠ سيرة اعترافية في الولايات المتحدة وحدها بحسب إحصائية الـ **نيويورك تايمز** (Rose, 1999; Furedi, 2004). وكثير من هذه السير تكتظ بالحكايات عن الاعتداء الجنسي والجنون والخداع والجريمة والإدمان وكافة الخطايا السرية والصادمة، فإحدى الكاتبات نشرت عن علاقتها السفاحية مع والدها، وأخرى تكتب عن عشقها لخدين والدتها، وثالثة تتحدث عن معاناة ابنها مع المخدرات (Morrison, 2015)، وغيرها من الحكايات التي لا أحب أن ألوّث ناظريك بسردها. وكذلك الحال في السِّير غير الذاتية، فقد ظهرت طوال عقود ما بعد الحرب العالمية الثانية أكوام من الكتب عن أسرار المشاهير والأدباء والمفكرين عبر العصور وخفاياهم الشخصية والجنسية (Nagel, 2002; Furedi, 2004).

وقد استرعت هذه الظواهر الفضائحية عالم الاجتماع البريطاني كين بلامر (ت ٢٠٢٢) فسعى إلى تحليل ظاهرة تفشي الحكايات الجنسية في المجتمع الغربي المعاصر، أو ما سماه «ثقافة حكاية القصص الجنسية» (Plummer, 1995)، والتي كانت -كما هي الحال في الحقب التاريخية السالفة والثقافات الأخرى- بالكاد يتهامس بها البعض في الأماكن المغلقة، وقد أدرك بلامر نفسه أجواء التهامس هذه إبان أواخر الأربعينيات والخمسينيات من القرن الماضي. وقد أولى بلامر اهتمامًا خاصًا بثلاث حالات أساسية: قصص إعلان الانحراف الجنسي (الشذوذ)، وحكايات الاغتصاب، وحكايات التعافي من الإدمان، والتي لم تكن لتبرز إلى العلن -كما يقرّر- لولا البيئة الثقافية والاجتماعية التي أصبحت متساهلة أو متقبّلة أو مشجّعة لهذا اللون من الفضائح الذاتية، فقد دفعت الثقافة المعاصرة أبناءها في بلدان الغرب الأوروبي والأمريكي إلى ضرورة الإفصاح. وقد أكّد على ذلك أيضًا ديفيد فروم في تحليله الشامل والجذاب للتحول الثقافي الواسع في الثقافة

الأمريكيـة إبان السـبعينيات، قائـلًا: إن العرض العلنـي للمعاناة الشـخصية والحماقات السـرِّية التـي كانت مخزية ومقـززة وجالبة للعار قبل الحرب العالمية الثانية؛ أمسـى منذ سـبعينيات القـرن العشـرين «الأسـلوب الوطنـي الأمريكـي المميز»، وذلـك لأن معظم الأمريكييـن ترسَّـخ لديهم مبـدأ خطورة «كبت المشـاعر» على الصحة العقلية والنفسـية (Frum, 2000, p. 99).

وعليـه أصبح الفرد ينشـأ فـي مجتمع تتردد فيه بكثافة خطابات تـرى أن الأفضل للفرد الإفصـاح للجميـع، وأن لا يخفي أية أسـرار عن زوجته، وأن يعلِّـم أطفاله الخصوصيات الجنسـية، بـل يحـثُّ الفرد بطرق شـتى على معاندة والديه بشـأن ميوله الجنسـية الشـاذة، وضرورة أن يخبر أستاذه أو طبيبه أو نحوهم بتعرُّضه للاعتداء الجنسي، وأن على الفتاة أن ترفع صوتها بالإعلان عن ارتكابها للإجهاض وأن تجهر بميولها الشاذة، وأنه لا مانع من الخروج على التلفاز وتحكي عن أسرارك، وخياناتك، وخفايا عائلتك (Plummer, 1995).

وهكذا أصبح التصريح بالكثير من المستشنعات أمرًا معتادًا لدى العموم[٢٠]؛ لأن شفاء المعاناة العاطفية مرهون بـ «مشـاطرة» الجرح الخاص مع الآخرين، فالموقف الإيجابي المحتفـي بفضيلـة «المشـاطرة» (sharing)[٢١] شـرعن تحويـل المشـكلات والتعاسـات الخاصـة إلـى قصص عامة، فالثقافـة العلاجية تدعـم بقوة الإفصاح العلني عن المشـاعر، والاعتراف بالألـم الداخلي، وتعتبر ذلك بمنزلة الخطوة الضرورية الأولى لطلب المساعدة والبحث عن التعافي. وهذه الضغوط المحملة بالمعايير الجديدة تخفف من المسـؤولية

(٢٠) في أوائل الخمسينيات نشر مؤسِّس معهد أبحاث الجنس ألفريد كينزي (ت ١٩٥٦) كتابًا بناه على مقابلات واستبانات موسعة يعرض فيه السلوكيات الجنسية في المجتمع الأمريكي على نحو مفصل، وأثار الكتاب جدلًا واسعًا بسبب جرأته المفرطة، وقد علَّق بعض النقَّاد على بعض ما ورد في الكتاب فيما يتعلق بمعاشرة البهائم، وقال بأن هذا الفعل بحد ذاته -مع انحطاطه الشديد- غير مفاجئ، ولكن الانحراف المحيِّر فعلًا هو الدافع الذي يجعل مرتكب هذا اللون من القبائح يصرِّح به للباحثين! (Niedzviecki, 2009).

(٢١) ظهرت في السبعينيات طرفة تقول: كم عدد الأشخاص الذين أصلحوا المصباح الكهربائي؟ الجواب: أربعة، واحد للإصلاح، وثلاثة لمشاركة التجربة! (Moskowitz, 2001).

الشخصية عن الاعترافات، وتمتصُّ وطأة الإفصاحات البذيئة على الجمهور، بل ربما يحظى المعترِف بالتعاطف والاستحسان (Furedi, 2004)، ولذا غدا من المتوقع أن يُصدِّر المعترف كتابه الفضائحي بالقول أن كتابته كانت «علاجية»، ويُعرب عن أمله بأن يسهم كتابه في مساعدة الآخرين على التعافي، وحتى لو لم يقل ذلك صراحةً فإن ثقافة العلاج تتعامل مع الاعترافات كـ«جزء من عملية التعافي»، بل ربما ترى أن عدم تفهم ذلك لا يخلو من إساءة وجهل (Kaminer, 1992).

ومن المفارقات أن انتشار خطابات الكشف العلني عن التفاصيل الحميمة للسلوك الشخصي تزامنت مع التوسع الكبير في حدود السلوك المقبول اجتماعيًا وقانونيًا، فبعد الترهل الشامل الذي اجتاح المنظومة الأخلاقية التقليدية، وسيادة «الروح المعاصرة القائمة على الاختيار الشخصي والتعددية الثقافية والدينية»؛ أضحى الحرام الثقافي في الخطاب الليبرالي المعاصر متركِّزًا في مسارين: الأول السلوك غير الرضائي، ونموذجها الأشنع التحرش بالأطفال. والثاني: السلوك المفرط، كالإدمانات، التي تقع بسبب انفلات الإرادة وتراخي المسؤولية الشخصية، ولذا فمعظم الإفشاءات والاعترافات والفضائح تتعلق غالبًا بهذين المسارين لاسيما المسار الثاني، والشائع أن هذه الاعترافات تتمحور حول الإخفاق في «ضبط النفس» و«التحكم بالذات» (Rose, 1999, p. 267)؛ لأن ما سوى ذلك لا يُحوج صاحبه في كثير من الأحيان إلى كتمه وإخفائه.

ومن جهة أخرى فترهُّل المنظومة الأخلاقية أورث صعودًا لأخلاقيات الأصالة لتحلَّ محلَّ القواعد الخارجية أو الأسس الغيبية والدينية للحكم الأخلاقي ومعنى الحياة (Potter, 2010). وأصبح الاعتقاد في مركزية الجوهر الداخلي الأصيل بوصفه مستندًا أخلاقيًا ومصدرًا للتعاليم بمنزلة النسخة العلمانية المخففة من عقيدة الخلاص المسيحي (Dalrymple, 2015).

والحكم على السلوك وسائر التصرفات المعلنة -في ضوء هذه الأخلاقيات الجديدة- إنما يكون بناء على حقيقة الإنسان الباطنة؛ «أي أنه يبدأ بمقارنة السلوك العام بالأسرار الخاصة، والتصريحات العامة بالرغبات الخاصة، والشخص الخارجي مع

حقيقته الداخلية، وعليه ترتبط أخلاقيات الأصالة بمحور معين للتقييم: الأصالة مقابل النفاق» (Rose, 1999, p. 267)، فالوفاء للحقيقة الذاتية الكامنة يُقابل بالاحتفاء والتشجيع، حتى إن كانت هذه الحقيقة بشعة ومختلَّة أو منحرفة كما سنرى، ومن ثمَّ يصير إخفاء الهفوات أو كتمان الخطايا والحماقات نفاقًا ممجوجًا؛ بل يعدّ الاعتلال الرئيس في ضوء أخلاقيات الأصالة!

وهذه الملاحظة الجوهرية عن علاقة «أخلاقيات الأصالة» بتسهيل أو شرعنة الاهتمام بالخصوصيات الشخصية وتطبيع حضورها في المجال العام، تستلزم الوقوف والتأمل، فقد باتت النصيحة القائلة كن كما أنت، وكن صادقًا مع نفسك؛ بمنزلة الحكمة الذهبية المطلقة والمعيار الأعظم المحايد ومفتاح السعادة الخالي من الوصاية، مع أنها نصيحة عجفاء تحجب جملة من الأفكار الاجتماعية والسياسية والأخلاقية والفلسفية (Feldman, 2016)؛ لأنه يُقصد بالأصالة والصدق غالبًا نوع محدد من الاستقلالية النفسية، ونمط من معالجة الصراعات الداخلية على نحو ينسجم مع رؤية بعينها للذات واختياراتها الخاصة، وذلك بمقاومة المعايير المجتمعية واختيار نوع الحياة المستقلة التي يريدها المرء من أعماقه لا ما يريده الآخرون، وهذا التصور الشائع للأصالة يحظى بجاذبية هائلة، وكثيرًا ما ينخرط الناس في برامج تدريب ويخضعون للعلاج أو يبحثون عن استشارات بهدف الرغبة في استكشاف حقيقتهم الداخلية الأصيلة التي يعولون عليها لنجاحهم في الحياة.

وهذا المسعى يتضمن حفنة من الفرضيات المشكوك فيها، وعلى رأسها وجود هذه «الذات الأصيلة» النقية، فماذا لو نُزع عن الفرد أفكار الطفولة ونتائج تربية الوالدين ونصائح العائلة وخبرات المدرسة وعقائد المجتمع الأوسع ما الذي سيبقى من هذه «الذات»؟ ربما لن يبقى سوى هيكل حيواني وكتلة خرساء تنبعث بالغريزة المحضة (Craib, 1994)، ولذا تخلَّت بعض الأطروحات النفسانية المعاصرة عن التمييز التقليدي بين الذات الحقيقية والمزيفة، بل نفَت وجود «ذات حقيقية» جملةً، وطرحت تصورًا علاجيًّا يقوم على ابتكار سرديات وظيفية عن الذات (Feldman, 2016).

ويرتبط هذا النفور الثقافي المهيمن من المعايير الاجتماعية أو المفروضة من «الخارج» بكراهية المزاج الفرداني المعاصر للأدوار الاجتماعية والسعي لمقاومتها، والنظر إلى الأمر وفقًا لثنائية متطرفة: إما الامتثال الصارم لمواضعات المجتمع وأدواره المرسومة سلفًا، أو الالتزام بالاختيار العفوي؛ طبقًا للخيارات الشخصية المنبعثة من «الصوت الداخلي» (Schur, 1976).

والحقُّ أن الوضوح النسبي بين الأصالة والزيف نظريًا لا يعني أنه كذلك من الناحية العملية، وقد توصَّل بعض الباحثين في دراسة مهمة (Schienker et al, 1994) إلى أن الأصالة بوصفها حكمًا قيميًا يتعلق بشأن العلاقة بين المعتقدات الخاصة والسلوك العام؛ تفترض فصلًا جليًا بين هذا وذاك، بينما الواقع أن السلوك الخاص والمجال العام يمتزجان ويتأثر كل منهما بالآخر، فاستعراض الذات في المجال العام يؤثر على الهوية الذاتية نفسها؛ إذ وجدوا عبر تجربة منهجية أنه عندما يُطلب من المرء تقديم نفسه إلى الآخرين بوصفه صاحب شخصية اجتماعية ودودة مثلًا، فإنه يتصرف لاحقًا مع جمهور آخر ومن غير طلب بنحو أكثر تناسبًا مع ذلك الاستعراض الأول للذات، بل لاحقًا يمنح المرء نفسه بعفوية تقييمًا أعلى في مقياس «الاجتماعية»، وقد استنتجوا أن التزام المرء في استعراضه الذاتي العام بهوية معينة كان عاملًا حاسمًا في حدوث تغييرات في تقييم الذات، ويعني هذا أن الاستعراض للذات، الذي كان «زائفًا» في البداية، استحال تعبيرًا «أصيلًا» عن الذات من منظور الفاعل بأثرٍ من التفاعلات الاجتماعية.

وفي السياق نفسه تتجلى أسطورة شائعة تعتبر أن الذات في المجال العام ليست حقيقية كما هي في المجال الخاص، والواقع أنه لا توجد ذات حقيقية تمامًا في مقابل ذات مزيفة تمامًا، بل الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك، فالجوانب العامة والخاصة للذات هي أشبه ما تكون بأبعاد مختلفة لشخصية واحدة مركَّبة ومتعددة الأوجه تتشكل من خلال الأدوار الاجتماعية المتنوعة، فكل موقع للذات يظهر أصيلًا أي حقيقيًا بالنسبة لصاحبه، مع أنه يتأثر بقوى متعددة كما رأينا، ولذا يؤكد النفساني أرنولد لادويغ أن تباين الأدوار الاجتماعية لا يعني التصنُّع والزيف بالضرورة؛ بل إن الأدوار تتيح للمرء إبراز جوانب

مختلفة من ذاته (بواسطة: Solove, 2007)، وهذا ما عبَّر عنه قديمًا وليام جيمس (ت ١٩١٠) بقوله: «يمكن أن نقول عمليًّا أن المرء لديه ذواتٌ اجتماعية مختلفة متعددة؛ لأن هنالك مجموعات مميزة من الأشخاص الذين يهتم لآرائهم وهو يبدي عمومًا جانبًا مختلفًا من ذاته لكل مجموعة من هذه المجموعات المختلفة» (James, 1890, p. 292)[٢٢].

وهذه الرغبة في التحقق بالأصالة تستلزم الذهاب بعيدًا في أدغال النفس لمعرفة جوهرها الحقيقي؛ لأن تلك المعرفة هي السبيل إلى نيل الرفاه النفسي، وهذا من المعتقدات الكامنة في الثقافة العلاجية، بينما يبدو أننا لا نحتاج - على الأرجح- إلى كل هذا التنقيب والغوص والكشف والإفصاح العميق بالضرورة، بل يجزئ عن ذلك معرفة مجموعة حقائق أساسية عن الذات من غير تكلُّف وتنقير مفرط (Feldman, 2016)، لأسباب عديدة من أهمها أن الخير الذي تختزنه الذات تجاوره الشرور وقبائح الغرور والأثرة والحسد والولع بالجاه والنفوذ والعلو وسائر الأمراض الدفينة الأخرى.

ويلحَظ إيان كريب أن هذه الرغبة في الأصالة قد تكون أحيانًا تعبيرًا عن القيود والمعايير التعسفية، ولكنها أيضًا كثيرًا ما تكون صرخة يأس ترفض الاعتراف بحقيقة العالم الداخلي والخارجي، وتصرُّ على التشبُّث بالرأي الشخصي (Craib, 1994)، والأخطر في هذا السياق هو التفريغ الأخلاقي الذي يتضمنه تنصيب الأصالة معيارًا عامًّا مُسلَّمًا به، فهو يفضي إلى نسبية سائلة وخالية من المعنى، فإذا كانت الغاية هي تطابق السلوك والأفكار مع جوهر الذات فلا يكون لأي نقد أخلاقي أو ديني أو اجتماعي أية مشروعية، ويبقى النقد الوحيد المتاح هو الاتهام بالنفاق أو الزيف (Feldman, 2016).

---

(٢٢) أفدتُ من ترجمة ثائر ديب لهذه الفقرة.

(٦)

الحيوان المُعترِف

يذهب العديد من النقّاد إلى أن «الاعتراف» هو أكثر الممارسات العلاجية جلاءً (Swan, 2010)، ولذا فقبل مواصلة البحث في تداعيات الثقافة العلاجية ننعطف في هذا المبحث لإلقاء نظرة على تاريخ الاعتراف اللاهوتي وآثاره الثقافية.

لم تصعد هذه الموجة المعاصرة من «الاعترافات» العلنية من الفراغ، ولا تكفي الإشارة إلى تراجع المعايير الأخلاقية، ولا إلى توسُّع الحريات الفردية، وغيرها من البواعث الحقيقية التي تساعد في تفسير الظاهرة بلا ريب، بل لا بد من فحص الجذور الأعمق لمعرفة الظروف والسياقات التي أفضت بالحضارة الغربية لتصبح «الحضارة الوحيدة التي يقبض فيها مستأجرون تعويضًا عن وقتهم الذي أنفقوه في الإصغاء إلى إنسان يتكلَّم عن شؤونه الجنسية!» (فوكو، ٢٠١٧ [١٩٧٦]، ص١٣). ولذا يتحتَّم استعادة قطعة من التاريخ الثقافي للمسيحية، وتحديدًا «الاعتراف» الكنسي والإفصاح اللاهوتي، لأجل إدراك تأثيرات الانعطافة المركزية في الثقافة الغربية إجمالًا، والتي جعلت من التحولات الإفشائية اللاحقة ممكنة ومفهومة كما سيتبين.

يُقصد بالاعتراف بأعمِّ معانيه إفصاح الفرد بصيغة لفظية عن انتهاكه لمعيار روحي أو قاعدة دينية أو أخلاقية، وطلب المغفرة عن ذلك (Murray-Swank et al, 2007)، وقد ظهر بهذا المفهوم في التقاليد اليهودية أولًا، وكان يتم بصيغة الإقرار العام بالخطيئة، من غير سرد للخطايا على جهة التفصيل (المقاري، ٢٠٠٧)، وزعم بعضهم أن الاعتراف بوصفه طقسًا للتوبة ظهر في ديانات أخرى كالبوذية (في بعض نسخها)، وفي بعض عقائد القبائل القديمة من السكان الأصليين لأمريكا وغيرهم (Murray-Swank et al, 2007).

أطوار الاعتراف

أما في المسيحية فقد مرَّ الاعتراف في الكنيسة الغربية بطورين رئيسيين: **الأول** في القرون الستة الأولى من ظهور المسيحية، التي ذهبت فيها الكنيسة إلى أن مرتكب الخطايا الكبرى (عبادة الأوثان والقتل والزنا) لا يُحرم على التأبيد، بل يُسمح له بالاعتراف العام بذنبه أمام جماعة المؤمنين، مع الالتزام بالكفَّارات اللازمة، وهذه هي الطريقة الوحيدة للغفران، وقد ورد في العهد الجديد: «اِعترِفُوا بَعضُكُم لِبَعضٍ بِالزَّلاَتِ، وَصَلُّوا بَعضُكُم لأَجلِ بَعضٍ، لِكَي تُشفَوا» (سفر يعقوب، الإصحاح الخامس: ١٦). على أن هذا الاعتراف والإبراء لا يتكرر ولا يقع إلا مرةً واحدة في العمر (Richardson & Stewart, 2009; Kidder, 2010)، وفوق ذلك فإن المعترف على هذا النحو يُمنع من الزواج إن كان عزبًا، وإن كان متزوجًا يحظر عليه مقاربة زوجته بعد الكفارة، ويحرم من الالتحاق بالجيش، ولا يمكنه الدخول في سلك الكهانة لاحقًا (Payer, 1984).

ثم ظهرت الدعوة إلى «الاعتراف» السريِّ والخاص وهو الطور **الثاني**، وكان مبدؤها في أيرلندا على يد القديس باتريك (ت ٤٦٠م) الذي جعل الاعتراف خاصًا وقابلًا للتكرار، ويخضع فيه الراغب بالتوبة للكاهن، الذي سيوجب عليه أعمال توبة (كفارات)، ليعود التائب بعد استكمالها لينال البراءة، وتبعه الراهب الأيرلندي كولومبان (ت ٦١٥م)، وأشاع خصخصة الاعتراف في أرجاء أوروبا (المقاري، ٢٠٠٧). لماذا بدأ الأمر من إيرلندا؟ تشير المصادر إلى أن الإيرلنديين تأثروا ببعض المعتقدات القديمة في ثقافتهم الكلتية[٢٣] حول ما يُعرف بـ «صداقة الروح» (anamchara)، والتي أخذوها عن المسيحيين الأوائل الذين فارقوا بلدانهم وعاشوا في صحاري مصر والشام وفلسطين في القرون الثالث والرابع والخامس الميلادية، والتي كانت تثمِّن الاعتراف طريقًا للتطهُّر الشخصي واكتساب الحكمة (Sellner, 1995). ولذلك فقد كان الاعتراف السرِّي المبكِّر مزيجًا من الإقرار بالذنب وطلب التوجيه والإرشاد الروحي،

---

(٢٣) الكلتيون (Celts) هم القبائل القديمة التي عاشت في أواسط أوروبا وبعض مناطق الأناضول، وهي الآن تشير تقريبًا إلى ثقافات أيرلندا وأسكتلندا وما حولها.

وأصبح متاحًا لعموم الناس وليس محصورًا في رجال الدين فحسب، ولذا صنَّف الكهنة في أيرلندا ما يُعرف بـ «كتيبات التوبة» (penitentials) التي ازدهرت ما بين القرنين: السادس والثاني عشر الميلاديين، وهي موجهة إلى الكاهن والمرشد الروحي، وتتضمن قائمة بالخطايا والكفَّارات المناسبة لها (غالبها يكون بالصوم والصلوات)[٢٤]، كما تتضمن نصائح للكاهن عن كيفية استقبال المذنب والإنصات له، وإدارة الاعتراف[٢٥]، ومعالجة خوف المؤمن وخجله، ونحو ذلك مما يلزم لإتمام الاعتراف على الوجه الأمثل (Payer, 1984; Kidder, 2010).

وقد تطور الاعتراف السرِّي والتوبة في بعض النواحي الأوروبية في القرنين التاسع والعاشر، وأشار بعض الباحثين إلى أن مخطوطات كتيبات التوبة تشير إلى وجود اعترافات منتظمة ومتكررة من قبل بعض العلمانيين أي: غير رجال الدين (Meens, 2019)، إلى أن قرر مجمع لاتران الكنسي الرابع المنعقد عام ١٢١٥ القانون الأشهر رقم ٢١ الذي ينصُّ على إلزام جميع المؤمنين رجالًا ونساءً بالاعتراف مرةً واحدةً في السنة على الأقل، ومن لا يعترف يُحرم من الكنيسة.

وكان هذا الإلزام بالاعتراف السري السنوي -بحسب المؤرخ الفرنسي جاك لوغوف (ت ٢٠١٤)- أحد أعظم الأحداث في تاريخ العصور الوسطى؛ لأن الاعتراف السرِّي في زمن القرار لم يكن شائعًا بين عموم الناس، وكان يُفعل في الأغلب في الأديرة، فلم يكن «عادة» كما أصبحت الحال عليه لاحقًا، ولم يحرص عليه سوى قلة من الملتزمين إلى جوار الرهبان والقساوسة[٢٦]، بل كان القرار مفاجئًا للجميع، فلم تستقر طريقة موحدة

---

(٢٤) وكذلك منع معاشرة الزوجة، أو تقييد الطعام بأصناف أو كميات محددة، وقد تضمنت بعض هذه الكتيبات كفَّارات قاسية، كالنوم مع جثة في قبر، واسترقاق الزوجة الخائنة، والعيش في منزل مظلم سبعة أيام (McNeill & Gamer, 1990).

(٢٥) كالحذر عند تلقِّي الاعترافات الجنسية، وعدم تحفيز المعترف بالأسئلة المثيرة التي تغريه بمعاودة ارتكاب المحظور (Payer, 1984).

(٢٦) كما كان عند الفرنسيسكان والدومينيكان، فقد كان بعضهم يعترف مرةً أو مرتين أسبوعيًا، بل بعضهم كان يعترف كل يوم «كوسيلة للتطهر والترقي في الحياة الروحية» (بسترس، ١٩٨٩؛ Richardson & Stewart, 2009).

للاعتـراف بعـد، ولـم يعرف الناس بدقـة ما مضمونـه الواجب، ولا الكفـارات اللازمة، وحتـى الكهنـة لم يعتـادوا على الأمر بعد، وكانوا يجهلون الأسـئلة التـي ينبغي توجيهها للمعتـرِف، ولـذا كانوا يشـعرون بالحرج والخـوف أحيانًا من نتائج هذا القـرار (Taylor, 2009). ومـن ثـمَّ كثُـرت هذه الكتيبات في العصور الوسـطى بسـبب وفـرة الخطايا التي تتطلـب الكفارات، وبسـبب السـماح بتكرار الإبراء، ونحو ذلـك، مما أوجب ضبط هذا الباب وإحكام فصوله، فظهرت كتيبات ميسَّرة، وبعضها مرتَّب أبجديًّا ومفهرس لتسهيل الرجوع له (السابق؛ McNeill & Gamer, 1990).

البدعة الجديدة

وهكـذا لـم تُقابل هذه «البدعـة» بالترحيب، بل بالتخوُّف والقلـق والتهيُّب[٢٧]، وهذا يقودنـا إلـى أمـر بالـغ الأهميـة، وهو مشـروعية الاعتـراف لاهوتيًّا، فقـد كثر النـزاع بين المذاهب المسيحية في هذا الصدد طيلة قرون، وقد رفض البعض القرار المذكور لخلوّه عـن الأسـاس الكتابي، فالنصـوص الواردة إنما تشـير إلى الاعتراف والتوبـة العلنية كما يـرى هؤلاء، ولذا ركَّز المدافعون عن قرار الكنيسـة علـى الاحتجاج بـ «قانون الطبيعة»، وأن «النفـس بطبيعتهـا بحاجـة إلـى الاعتـراف بأخطائها، وهـي ترتاح إلى ذلـك»، برغم الإقـرار القديـم بـأن هذه الاعترافـات مخجلة، كما قال أمبروسـيوس أسـقف ميلان (ت ٣٩٧م) (المقاري، ٢٠٠٧، ص٧٥).

ونتيجـة تناقـض قرار الإلزام بالاعتراف السـنوي مـع الفِطَر السـليمة قوبل من بعض النـاس وبعـض الكهنة أيضًا بنوع من الرفض الجزئي، بعـدم تعداد الخطايا مثلًا، أو عدم تكـرار الاعتـراف في السـنة برغـم حثِّهم على ذلك، فقـد كان الاعتراف بالنسـبة لمعظم التائبيـن فـي غاية النـدرة والاختصار، بل كان يعتبـر نوعًا من الجور الـذي يحاول المرء

---

(٢٧) لأنها كان ممارسة جديدة وغريبة؛ فلم يوجد قطُّ الاعتراف المفصَّل بالآثام وقول الحقيقة السريّة عن الذات الذي «بات شرطًا للخلاص» في التراث الغربي السابق، لا عند اليونان ولا الرومان (انظر: فوكو، ٢٠١١ [٢٠٠١]، ص٣٤١).

تجنّبه ما أمكن، واستمرت هذه الحال مددًا متطاولة، فلم يكن الاعتراف «طبيعيًا» ولا نتيجة حتمية، ولا يلبي حاجة نفسية مزعومة[٢٨]، وليس بمنزلة العلاج النفسي ما قبل الحداثي، بل كان بدعة مخترعة وطقسًا لاهوتيًا مفتعلًا، وقد أدى تطبيع الاعتراف مع مرور الوقت إلى ظهور هذه العادة أو الحاجة النفسية المدَّعاة (Taylor, 2009)[٢٩].

وقد استخلص كاتب هذه السطور من مجموع المصادر السابقة بعض الاستعارات والتبريرات لمشروعية الاعتراف السرِّي التي صرَّح بها بعض اللّاهوتيين؛ فمنها الإقرار بأن هذه اللون من المكاشفة يورث الخجل والخزي، ولكن الخزي أمام إنسان واحد يفضي إلى العفو؛ خيرٌ من الخزي أمام جموع الخلائق. ومنها أن العاصي بمنزلة المريض والكاهن بمنزلة الطبيب الذي يحقُّ له الغوص في الخصوصيات بغرض الشفاء. ومنها أن الخطايا أشواك، ولابد من حرثها بالاعتراف، لتتهيأ الروح لنبات الخير. ومنها أن السرَّ موضع الظلمة والشيطان، وأما العلن فموضع النور والحق، فلابد من طرد الخطيئة إلى النور كي تتلاشى وتموت.

وعلى أية حال، فقد كان هذا القرار مثار جدل محتدم مع ظهور الإصلاح البروتستانتي؛ إذ عارض لوثر الاعتراف المفصَّل بالخطايا وأنكر سُلطة الكنيسة على المغفرة (في عام ١٥٤٨ أبطلت الكنيسة الانجليزية الاعتراف بوصفه سرًّا من الأسرار السبعة المقدسة للكنيسة، وبذلك أبطلت دوره كطقس ضروري للخلاص)، وردًّا على ذلك أقرَّ

---

(٢٨) سعَت بعض الأبحاث الحديثة إلى التنقيب عن أية صيغ قديمة شبيهة بالاعتراف لإثبات فرضية فطريّة التنفيس، كما حاول ثيودور رايك (ت ١٩٦٩) في بعض كتبه (Reik, 1959 [1925])، وآخرين مثل هنري إلينبرجر (Ellenberger, 1970)، وهي محاولات متكلِّفة وغير موثوقة في العموم.

(٢٩) وهكذا الحال بالنسبة لـ **اعترافات** القديس أوغسطين، والتي ينظر إليها اليوم على أنها تمثل «ذلك الشوق البشري الأقدم الساعي إلى الكشف عن الذات»، وأنها بداية مجيدة لسلسلة سرديات الذات «العلاجية» التي تستمر حتى **اعترافات** روسو، ثم تتواصل حتى آخر سيرة ذاتية منشورة في أيامنا. والحقُّ أن هذا المنظور الشائع مشكوك في دقته؛ لأن مبنى كتاب أوغسطين على تمجيد الرب، والتوق لذوبان الذات في محبته، ولكن بسبب نزعة القلق وعنوان الكتاب والتركيز على النتف القليلة التي تحدث فيها أوغسطين عن حياته؛ اعتبر كثيرون أن الاعترافات الانكشافية المعاصرة تعود جذورها إلى أوغسطين، وهذا زعم مبالغ فيه كما حاججت بعض الدراسات الأحدث (Taylor, 2009).

مجمع ترينت المنعقد في نوفمبر/ تشرين الثاني عام ١٥٥١ الاعتراف السنوي أمام الكاهن الذي يستطيع الإبراء من عدمه، وأصرَّت على عدِّه قانونًا إلهيًا (بسترس، ١٩٨٩)، كما أوصى المجمع الكاثوليك بعدم الاعتراف العلني في الخطايا السرية (Bok, 1989)، ومع ذلك استمرت مقاومة الاعتراف المفصَّل، ففي ألمانيا مثلًا انحاز بعض الكاثوليك ومعظم البروتستانت إلى التوبة العامة بدلًا عن الاعتراف الخاص (Taylor, 2009).

وإنما ألزمت الكنيسةُ بالاعتراف السري في بادئ الأمر استجابةً لبعض المشكلات اللاهوتية، فقد كانت الكفَّارات ثقيلة ومجهدة، وتكبِّل النفس بالآصار، فمن ذلك مثلًا كان عقد العزم على الزنا ثم تعذُّره يوجب توبة وكفارة شديدة تصل إلى الاكتفاء بالخبز والماء مدة أشهر، بل إن الاحتلام يوجب توبة وكفارة (Payer, 1984)، ومع تطاول الزمن ضعف الناس عن الالتزام بتلك الكفارات، وحتى الكهنة لم يعودوا يأمرون بها كما كانوا من قبل، وهكذا تهيأ السياق لقرار مجمع لاتران عام ١٢١٥، ولم يكن من الممكن الجمع بين الاعتراف السنوي والالتزام بقوائم الخطايا وكفَّاراتها؛ لأنها ستتراكم وتتجاوز القدرة البشرية (Taylor, 2009). وأما انصياع الناس لاحقًا قد تأثر بدوافعهم الدينية وخوفهم من العقاب الإلهي؛ لاسيما مع انتشار تصوير الآلام التي كانت تنتظر العصاة بعد الموت (Bok, 1989).

يجب قول كل شيء

برز في هذه الأثناء تغيُّر شديد الأهمية في أساليب التكفير عن الذنب، وهو الحثُّ على الحزن والندم الحقيقي، وتدريجيًّا أصبحت التوبة ترتبط لا بفعل كفارة محسوسة، بل بنمط غامض -نسبيًّا- من الشعور الداخلي، وهنا يشير جملة من المؤرخين إلى تحوُّل نموذج التوبة والغفران والاعتراف من قوانين ضبط السلوك الظاهر إلى تنظيم النوايا الباطنة وملاحقة الإرادات الداخلية، بل وحتى الخاطرات غير الإرادية، والندم على خطورها في القلب والتوبة من ذلك، فقد أصبحت الخطيئة لا تتعلق بخضوع المؤمن لقانون الرب، أو كونها تضّر الجماعة المؤمنة، بقدر ما أصبحت تتعلق بعلاقة المذنب بضميره، وعلاقة ضميره بذلك القانون الإلهي. وقد أشار دبليو مايرز -المختص بتاريخ

الاعتراف- إلى أن تاريخ التوبة الكنسية في عمومه يمثِّل رحلة الانتقال إلى الباطن، فلم يقتصر الأمر على التشديد على الندم، بل تضمنت ثقافة الاعتراف الكنسية توجيهًا مستمرًا نحو العناية بالحالات الجوانية للنفس، عبر التدقيق في محتوى الاعتراف ومتلقِّيه وكيفيته ودوافعه وآثاره، وكذلك الحال لدى تيارات الإصلاح الديني التي فرضت مبادئ دقيقة لفحص الذات وضبط سلوكها (Ibid; Richardson & Stewart, 2009).

فهذه الثقافة الاعترافية الكنسية «أضفت أهمية متزايدة -وربما على حساب بعض الخطايا الأخرى- على جميع الإشارات المتعلقة بالجسد: الأفكار، الرغبات، التخيلات الشهوانية، الملذات والخلجات المتلازمة للروح والجسد، فكل ذلك يجب مذ ذاك وصاعدًا أن يدخل مفصّلًا في لعبة الاعتراف وتوجيهه؛ فالجنس بموجب الشعائر الجديدة لم يعد يجوز تسميته إلا بحذر؛ غير أن جوانبه وترابطاته المتداخلة وتأثيراته، يجب ملاحقتها حتى في أدق تشعباتها: ظلال محومة في تخيّل عابر، صورة ملاحقة بتمهل وهوادة، تواطؤ على السوء بين آلية الجسم ورضا النفس: يجب قول كل شيء» (فوكو، ٢٠١٧ [١٩٧٦]، ص٢٦).

وتأكدت هذه النزعة الجوانية في اعترافات ما بعد عهد الإصلاح، ومن ذلك ابتكار الغرفة الخاصة بالاعتراف التي ظهرت في أعقاب اتهامات البروتستانت بأن الاعتراف التقليدي لا يخلو من وقوع مخالفات جنسية، فظهر الفاصل الذي يعزل المعترف عن الكاهن، ولا يسمح بأي تلامس جسدي، ووصف بعض المؤرخين هذه التطورات بأنها «ثورة في أيديولوجيا الاعتراف»؛ لما فيها من تأكيد لفردية المعترِف وتركيز على سلوكه الخاص والسرِّي (Richardson & Stewart, 2009)، حيث يبدو وكأن التصميم المادي لمكان الاعتراف يسمح بتصوُّر طقس الاعتراف بوصفه شكلًا من أشكال الحوار الداخلي مع الضمير، وكل ذلك ينعكس على فهم الإنسان لذاته، وسبل إدارته لوعيه الباطني (Taylor, 2009). و«سواء كان المعترِفون يقعون ضحايا لمن يُنصت لاعترافاتهم، أو يرتاحون جرَّاء تلك المصارحة؛ فإن الاعتراف الإجباري -الذي يتضمن في أشكاله المتطرفة إفصاح الراغبين في التوبة عن عدد هائل من خطاياهم- أسهم في غرس الشهوة،

والشعور بالذنب، واعتياد الاستبطان القلق وغير الحاسم؛ لدى طبقات معينة من أهل أُخريات العصور الوسطى وأوائل العصر الحديث» (السابق، ص٦٢)؛ ففي ظلِّ هذه الثقافة الكنسية يُطالب المرء «بأن يقول لنفسه، وأن يقول لشخص آخر، بقدر ما يمكن من المرات؛ كل ما يتصل بلعبة الملذات والأحاسيس والأفكار المتعددة التي لها علاقة بالجنس عبر النفس والجس؛ فثمة إلزام تم فرضه، فليس المطلوب الاعتراف بالأفعال المناقضة للشرع، بل أن يسعى المرء أن يجعل من رغبته بالكامل مادة كلامية»، ومع أن الكثير لا يلتزمون بدقة بمقتضيات الواجب الديني كما ينبغي، إلا أنَّ «المهم هو أن ذلك الإلزام القسري جرى تثبيته -على الأقل- بوصفه المثل الأعلى لكل مسيحي صحيح الإيمان» (فوكو، ٢٠١٧ [١٩٧٦]، ص٢٧-٢٨ بتصرف)[٣٠].

وهكذا لم يعد الاعتراف ممارسة هامشية أو سلوكًا عابرًا، بل أصبح طريقة لإنتاج الذاتية والهوية في الغرب الحديث، وأبرز نموذج على هذه الحالة الحداثية: الشذوذ الجنسي، حيث استبدلت بالهويات التقليدية القائمة على الدين والأسرة أو الولاء أو السلالة، أصناف من الهويات المنبثقة عن «الاعتراف»، فيخرج المنحرف إلى العلن ليؤكد هويته من خلال ذلك الانحراف، فاللواطية والسحاقية «كانت موجودة بالفعل [في أزمنة وثقافات ما قبل حداثية] قبل أن يُغرَى الأشخاص الموسومون بها ويُدفعوا للحديث عنها، ولكنهم الآن يعترفون بها وهم تحت ضغط القمع الجنسي والنفسي والسياسي لكي «يخرجوا» من قمقمهم، و«يؤكدوا هويتهم» من خلال هذا الخطاب، وبهذا يصبح الفعل السمة المميزة لوجودهم» (Taylor, 2009, p. 77)، ليتحول الانحراف والشذوذ من كونه انحرافًا جزئيًا ليصبح «هويةً» راسخة وسمة مميزة لـ «فئة» من البشر في الثقافات الغربية المعاصرة.

وقد أوجز ميشيل فوكو (ت ١٩٨٤) القول في هذه المسألة حين كتب في نصٍّ شهير له:

> «أصبح الاعتراف في الغرب، أحد أهم التقنيات ذات المقام الأسمى لإنتاج ما هو حق، وكان أن أصبحنا مذ ذاك مجتمعًا يمارس الاعتراف بصورة فريدة، وقد نشر

---

(٣٠) أفدتُ من الترجمة الأخرى للنص نفسه، انظر: (فوكو، ١٩٩٠ [١٩٧٦]، ص٤١).

الاعتراف نتائجه بعيدًا جدًا في القضاء، في الطب، في التربية[٣١]، في الروابط العائلية، في العلاقات الغرامية، في سياق أبسط الأمور اليومية، في الطقوس الاحتفالية للناس؛ فالمرء يعترف بجرائمه، يعترف بآثامه، يعترف بأفكاره ورغباته، يعترف بماضيه وأحلامه، يعترف بطفولته؛ وساد السعي بأعلى درجات الدقة لقول أصعب ما يمكن أن يقال؛ فالمرء يعترف أمام الناس، وفي جلسات خاصة، لوالديه، للمربِّين المشرفين عليه، لطبيبه، ويعترف لمن يحبّ. وأصبحنا حيال أنفسنا، في اللذة والألم نقوم باعترافات مستحيلة أمام أي شخص أخر، ونجعل منها كتبًا. إننا نعترف، أو نحن مُكرَهون على الاعتراف. وعندما لا يكون الاعتراف عفويًا، أو قسريًا بضغط داخلي لا على التعيين، فهو يُختطف غصبًا، إننا ننبشه من مخبئه في أعماق النفس أو نقتلعه من الجسد [...] وكان أن تحوَّل الإنسان في الغرب إلى «حيوان معترف»» (فوكو، ٢٠١٧ [١٩٧٦]، ص ٧٩-٨٠).

إن الرغبة الشائعة لدى المعاصرين في الاعتراف رغبة مفتعلة ومخلَّقة ثقافيًا كما رأينا، فقد نَفَر منها كثير من الناس وقاوموا مقولة الاعتراف المفصَّل بالخطايا طيلة قرون، ثم تقبَّلوها تدريجيًا حتى طُبِّعت. ثم جاءت العلوم الحديثة ومنحت الثقافة الاعترافية دَفعة جديدة من خلال ربط الاعتراف بالتنفيس من «الكبت» الضارّ والتشافي والتجاوز والتحرر، فتحوَّل الإكراه الخارجي من النظام الكنسي وتوابعه على الاعتراف، إلى الإكراه الداخلي على الاعتراف بسبب الدعاية الأيديولوجية الطبية والثقافية لمنافع الإفصاح الذاتي الكامل، فقد بات الاعتراف شديد الرسوخ في وعي الإنسان الغربي «بحيث لم يعد يتبدَّى له أمرًا تُوجبه عليه سُلطة ما؛ بل على العكس، أعني أن الحقيقة، سرُّ الأسرار في أعماقنا، يتبدَّى له أن لا «مطلب» لها إلا الخروج إلى العلن؛ وأنها مالم تتمكن من ذلك، فما ذاك إلا لأن قسرًا إلزاميًا يمنعها، وإن عنف السلطة يثقل بوطأته عليها، ولن تستطيع التكون أخيرًا إلا من خلال دفع ثمن نوعٍ ما من التحرُّر» (السابق، ص ٧٩-٨٠).

---

(٣١) وفي العلوم الإنسانية أيضًا، كما يتضح في بروز منهجية المقابلة السردية (Narrative Interviewing) في البحث الاجتماعي النوعي، وغير ذلك (Jovchelovitch et al, 2000; Burkart, 2010).

الاعتراف في زماننا

مؤخرًا شهد الاعتراف في الكنائس الكاثوليكية الغربية تراجعًا كبيرًا في النصف الثاني من القرن العشرين، حتى شاع استعمال «أزمة الاعتراف» في الأدبيات اللاهوتية منذ عام ١٩٦٨، وتشير بعض الإحصائيات في الولايات المتحدة إلى أن الاعتراف الشهري انخفض بين الكاثوليك بين عامي ١٩٦٤ و١٩٧٤ من ٣٨٪ إلى ١٧٪، وفي استطلاع آخر أفاد ٢٧٪ أنهم لا يعترفون أبدًا، وقال ٢٥٪ إنهم يعترفون مرة واحدة سنويًا، واستمر التراجع حيث شهد الاعتراف الشهري أيضًا انخفاضًا بمعدل ٢٠٪ بين عامي ١٩٧٤ و١٩٨٤، وتأكد ذلك في الاستطلاعات اللاحقة، كما أفادت إحصائيات أخرى أُجريت في أيرلندا عن نتائج مقاربة (Cosgrave, 1994). وفي الإحصائيات الأحدث مثل ذلك المسح الذي أُجري في الولايات المتحدة عام ٢٠١٥ أفاد نحو ٤٣٪ من الكاثوليك أنهم يذهبون إلى الاعتراف مرة واحدة على الأقل في السنة (Pew Research Center, 2015)، وهذه النسب غير مستغربة بالنظر لتغير الموقف الديني الشعبي من الاعتراف بوصفه فريضة، فوفقًا لسلسلة من الدراسات التي أُجريت في عام ٢٠٠٨ في جامعة جورج تاون على الأمريكيين الكاثوليك؛ أفاد قرابة ٥٠٪ منهم أنهم لا يعُدُّون الاعتراف شرطًا للصلاح أو الالتزام الديني (stotts, 2016).

والمهم هنا أن هذا التراجع هو في الواقع جزء من انقلاب ثقافي شامل نحو علمنة واسعة النطاق، أدَّت إلى ضعف شديد في الشعور بالخطيئة، وتضاؤل واسع للإحساس بالذنب الديني، وخفوت الولاء للكنيسة وتعاليمها (Cosgrave, 1994)، وكذلك النزوع «الدنيوي» الذي اجتاح الكنيسة الكاثوليكية نحو «الخطايا الاجتماعية» كالعنصرية والتمييز وسباق التسلح والمشكلات الاقتصادية والبيئية، بخلاف الحرص الشديد فيما سبق على الخطايا الجنسية، وأيضًا اضطراب المواقف البابوية إزاء بعض الخطايا الجنسية الراسخة تاريخيًا كحظر منع الحمل؛ مما أضعف ثقة الأتباع والمؤمنين بمرجعية الكنيسة (Kidder, 2010).

بالإضافة إلى توافر «الاعتراف» العلماني لدى المعالجين النفسيين والأطباء ونحوهم، لاسيما المختصين في «علم نفس المشورة» (Pastoral psychology)، وهو حقل يدمج بين الخبرة العلمية في العلوم النفسية المعاصرة والإرشاد الروحاني المسيحي.

وقد بدأ اعتبار التحليل النفسي بمنزلة «الاعتراف» العلماني منذ ظهور التحليل الفرويدي من خلال «العلاج بالكلام»، حيث لم يكفّ الحديث منذ ذلك الحين عن تشابه بنية التحليل النفسي وبنية الاعتراف اللّاهوتي[٣٢]، لاسيما في تركيزهما على الإفصاح اللفظي عن الرغبات السرية غير العقلانية، والاعتماد على «الخبير» في استنباط المعنى من التجربة الداخلية وتفسيرها (Richardson & Stewart, 2009). ولكن أيضًا بقيت الكثير من الفروقات الجوهرية، فقد أشارت ورقة مبكرة (Hudson, 1921) إلى أن التحليل النفسي يتعلّق بالمكبوت اللّاموعي، بخلاف الاعتراف الذي يُعنى بالخطيئة الواعية، وكذلك فإن التحليل النفسي يستلزم جلسات مستفيضة ربما امتدت لعدة سنوات، بخلاف الاعتراف، كما أن الهدف الأعلى للاعتراف هو المغفرة بخلاف التحليل الذي لا يعبأ بهذه الغيبيات الدينية، فضلًا عن التباين الواسع في النظر إلى المتع الجنسية ودورها، والتناقض القائم بينهما في فهم معنى الذنب والخطيئة (Richardson & Stewart, 2009; Kidder, 2010).

ومع ذلك، فمنذ وقت مبكر طرح بعض المحلّلين النفسانيين المعالجة التحليلية بوصفها وريثة طبيعية للاعتراف الكنسي، وعدُّوا التحليل النفسي إحدى التقنيات المبتكرة التي تُشبع الرغبة «شبه العالمية» في الاعتراف بالأسرار الشخصية، كما يزعم ثيودور رايك (ت ١٩٦٩) مثلًا، الذي يرى أن الرغبة الاعترافية فطرية وكانت تجد طريقها للظهور عبر الفن والدين على نحو متفرّق، أما الآن فالتحليل النفسي يقدم منهجية منظمة وطريقة علمية فعّالة لتلك الرغبة العتيدة (Reik, 1959 [1925]). وذهب كارل جوستاف يونج (ت ١٩٦١) الذي يبدي تسامحًا أكبر مع التصورات الدينية إلى أن السرَّ نشأ مع ابتداع فكرة الخطيئة، ورأى أن التحليل النفسي هو التطور المنطقي للاعتراف الكنسي، فالسرُّ أو الخطيئة يعزل المرء عن المجتمع، ودور العلاج أو الاعتراف إعادته إلى المجتمع مجددًا بعد المصالحة (Todd, 1985).

(٣٢) ويمكن الاستشهاد هنا بنص قالته بيرثا بابنهايم (ت ١٩٣٦) في العشرينيات من القرن الماضي، التي قد تكون أول إنسان عولج رسميًا بالتحليل النفسي (وإن كان بنسخة بدائية) كما مضت الإشارة، تقول: «التحليل النفسي في يد الطبيب سلاح ذو حدين، مثل كرسي الاعتراف في يد رجل الدين الكاثوليكي، يعتمد الأمر على الشخص وكيف يقوم به» (بواسطة: Sulloway, 1979, p. 57).

(٧)

مجموعات الدعم وحركة التعافي

أدرج بعض النقاد رواية **نادي القتال** التي نشرها تشاك بولانيك عام ١٩٩٦ ضمن «روايات الصدمة المعاصرة»؛ لأن بطل الرواية يعاني اضطرابات نفسانية ووجودية عميقة بسبب أزمة الهوية التي تعصف به، بل تعصف بالمجتمع الغربي المعاصر بأسره (Vickroy, 2013). وفي الرواية ينخرط البطل الذي تشير إليه الرواية بلا اسم في المشاركة في بعض مجموعات الدعم الخاصة بمرضى السرطان وغيرهم، وفيما بعد سوَّغ مشاركته في هذه المجموعات مع أنه لا يعاني من هذه الأمراض القاتلة بالقول:

> «إن الناس إذا اعتقدوا أنك تحتضر، يعطونك كامل اهتمامهم.. إذا كانت هذه هي آخر مرة يرونك فيها فإنهم يرونك حقًا.. إنك تظفر باهتمامهم الكامل.. الناس هنا يصغون بدلًا من انتظار دورهم للكلام.. وحين يتكلمون لا يحكون لك قصة.. حينما تتكلمان معًا تبنيان شيئًا، وحينما تنتهيان يغدو كل منكما مختلفًا عما كان!» (Palahniuk, 1996, p. 107)[٣٣].

لقد ارتبط صعود الثقافة العلاجية بظهور مجموعات اللقاءات ذات الطابع النفساني في المجتمع الأمريكي وبعض المجتمعات الأوروبية، والتي ابتدأت بحركة «اللقاءات الجماعية» التي نشأت في منتصف الأربعينيات، ولكنها برزت إلى السطح فعليًا في الستينيات والسبعينيات، وهي تجمعات صغيرة (عادةً ما بين ٦ إلى ٢٠ مشاركًا) تُعقد بغرض الانفتاح على الآخرين وتحسين القدرة على التعبير عن المشاعر وتطوير الوعي الذاتي، عبر الكشف الصريح عن الذات أو «الروح» ومواجهة الأحاسيس الدفينة. وقد يتعرَّض المشارك في هذه المجموعات للضغط والإكراه الناعم من أجل الكشف عن

---

(٣٣) أفدتُ من ترجمة د. أحمد خالد توفيق رحمه الله.

الذات، ولذا وُصفت هذه المجموعات بأنها «جلسات اعتراف جماعي»، وكان يقع فيها بعض السلوكيات الجامحة أحيانًا، كالصراخ والبكاء الشديد[٣٤]، والاعترافات المتطرفة. ومع تنوع أشكال هذه اللقاءات إلا أنها أهدافها العامة ظلَّت تدور حول التغيير الشخصي: تغيير السلوك والمواقف والقيم وأسلوب الحياة (Easton et al, 1972; Lieberman et al, 1973; Wolfe, 1976).

وقد اعتبر البعض كارل روجرز الأب الروحي لهذه المجموعات، لاسيما وقد وصفها بأنها «الاختراع الاجتماعي الأسرع انتشارًا في القرن [العشرين]، وربما الأكثر فعالية» (بواسطة: Reinhold, 1974)، وبحلول منتصف السبعينيات قُدِّر عدد الذين شاركوا في هذه المجموعات بنحو ٦ ملايين أمريكي (Moskowitz, 2001).

وقد تضاءل الاهتمام بهذه المجموعات مع قدوم الثمانينات، وأفسح المجال لظهور «حركة التعافي» التي برزت في الثمانينيات والتسعينيات، والتي تمتد جذورها إلى عام ١٩٣٥، حيث أنشأ كلٌّ من الأمريكيَّين بيل ويلسون وبوب سميث برنامجًا يعقد اجتماعات خاصة بالمدمنين على الكحول (AA Alcoholics Anonymous)، ويتبع البرنامج ١٢ خطوة شهيرة للتعافي من الإدمان. ومن الأمور التي كرَّسها البرنامج هو ضرورة الاعتراف العلني أمام المجموعة؛ فتكون الخطوة الأولى هي الإقرار بالعجز والاعتراف بفقد التحكم بالذات، وتنصُّ الخطوة الخامسة على إقرار المدمن أمام الرب

---

(٣٤) وقد تأثرت بعض هذه المجموعات بأطروحة «الصرخة البدائية» التي نشرها النفساني الأمريكي آرثر جانوف (ت ٢٠١٧)، والتي تعتقد بأن جوهر المرض هو إنكار الشعور، وأن الحلَّ يكمن في استعادة الشعور، ففي إحدى جلسات العلاج التي يقودها جانوف صرخ المريض الشاب صرخةً عميقة وهائلة، وقد زعم جانوف أن هذه الصرخة تمثل بداية طريق العلاج، ومن ثمَّ طوَّر مجموعة الأساليب أو التقنيات التي تؤدي إلى النتيجة نفسها (عواطف غامرة مصحوبة بصراخ عميق)، فيقود المعالج المريض إلى اللحظات المؤلمة في الطفولة، ويحثه على التعبير الشعوري والجسدي بكثافة عن تلك اللحظة (ويتضمن ذلك إعادة تمثيل لسلوكيات طفولية كضرب الوسائد ولكمها والتوسُّل الباكي... إلخ)، ومن ثمَّ يمكن التعافي بعد تجاوز الكبت واستعادة الشعور والتعبير، وغني عن القول أن هذه الأطروحة -بعد أن نالت شهرة واسعة وبيع مليون نسخة من كتاب جانوف عنها- تضاءل تأثيرها واختفت تقريبًا منذ عقود، كما أنها لا تحظى باعتراف المجتمع العلمي (Williams & Edgar, 2008).

وأمام نفسه وأمام إنسان آخر بذنبه على نحو دقيق، ولا تخفى الملامح الدينية الاعترافية في برنامج التعافي، بل إن اجتماعات الـ (AA) كثيرًا ما تُعقد في أقبية الكنائس المستأجرة (Kelly, 2017). وقد ساهم في شهرة البرنامج تأكيده على إخفاء الهوية، وتعاطيه مع الإدمان بوصفه مرضًا يتطلب العلاج، كما أن هذه التجمعات اعتمدت على الاعتقاد العلاجي الذي يرى أن التحدث والاعتراف هو الخطوة الأولى في العلاج.

وقد حظيت هذه الحركة بطفرة فيما بين عامي (١٩٨٥ – ١٩٩٥)، فقد شاع استعمال برنامج الاثنى عشر خطوة في إدمانات أخرى، وانتشرت مجموعات جديدة انتشار النار في الهشيم، فظهرت مجموعة لمدمني القمار، وأخرى تختصُّ بمن يعانون عواقب إدمان أحد الوالدين، وانتقل الأمر إلى بعض المبالغات السلوكية التي لم تكن تصنَّف «أمراضًا»، فنشأت مجموعة لمدمني الطعام، ومدمني الجنس والحب (هذه الأخيرة لاقت رواجًا واسعً ففي عام ١٩٩٢ قُدِّر عدد مجموعات إدمان الجنس والرومانسية بأكثر من ٦٠٠٠ مجموعة في الولايات المتحدة!)، كما برزت مجموعة لمدمني العلاقات الغرامية، ومن يعاني من اضطرابات عاطفية (بلغ عددها خلال التسعينيات أكثر من ١٥٠٠ مجموعة)، ومجموعة خاصَّة بمن يعاني من الصدمة، ومدمني التسوق، والعمل... إلخ[٣٥]. وعلى وجه العموم فهناك أكثر من ٢٦٠ نوع من المجموعات التي تعتمد على برنامج الاثنى عشر خطوة للتعافي، والتي تُفتتح جميعًا باعتراف كل مشارك بإدمانه أو اضطرابه أو مشكلته أيًا كانت، فقد أصبح «التعافي من خلال تَشاطُر قصص الإدمان هو السائد» (Moskowitz, 2001, p. 245).

ثم تطوَّرت هذه الحركة لتظهر مجموعات لا ترتكز على المرض أو الإدمان، بل بحسب الفئات المجتمعية والهويات الجديدة؛ فظهرت مجموعات لليهود، والسود، وكبار السن، ومن يعيشون منتصف العمر، والعُزَّاب، والآباء، والأطباء، ورجال الدين،

(٣٥) من أطرف هذه المجموعات: مدمنو المعلومات (Dataholics Anonymous)، وهي مختصة بأولئك المهووسين بتفقُّد بريدهم الالكتروني كل لحظة، والغارقين في محركات البحث عبر الشبكة على الدوام (Moskowitz, 2001)، وغالب الظن أنها اندثرت الآن؛ لأن هذا «الهوس» أصبح معتادًا و«طبيعيًا».

والفنانين، والعاهرات، وربما كان أوسع هذه التجمعات انتشارًا في مجموعات التعافي: التجمعات النسائية، وقد كتب بعض المراقبين في منتصف التسعينيات أن حركة «التعافي أصبحت بالفعل هي الاستجابة الرسمية السائدة [...] لمعاناة النساء هذه الأيام» (Moskowitz, 2001; Swan, 2010).

وفي السياق نفسه أيضًا ظهرت «مجموعات الدعم»، وهي تجمعات لأشخاص يعانون من أمراض خطيرة أو مشكلات محددة بغرض المساندة وتبادل الخبرات، كالمصابين بالسرطان، أو غيرهم، وبحسب بعض التقديرات ففي مطلع الألفية كانت تُقام أكثر من ٣ ملايين مجموعة في الولايات المتحدة، وفي مدينة نيويورك وحدها كان يُقام قرابة ٤٠٠٠ اجتماع أسبوعيًا (Moskowitz, 2001; Plummer, 1995).

وقد تعرضت هذه التجمعات لانتقادات متنوعة، واتُّهمت بالابتذال وتشويه الواقع، وتعليب الخبرات بدلًا من تحريرها، وقيل إنها ليست سوى «دغدغة متبادلة للأنا (ego)»، على حد الوصف الذي شاع عن النفساني والفيلسوف سيجموند كوخ (ت ١٩٩٦) الذي قال إن هذه التجمعات أشبه بـ «مواخير نفسانية»، يحضر إليها المرء على أمل تحصيل الأصالة والتحرر والحب والشعور بالجماعة، ولكنه في الحقيقة يكتفي «بالتعرّي النفسي» (Koch, 1971).

والذي يعنيني هنا، ولأجله أشرت إلى هذه التجمعات التي يمكن إدراجها جميعًا -اختصارًا- تحت لافتة «حركة التعافي»؛ أن هذه الحركة واسعة النطاق بمختلف أشكالها وتجمعاتها التي شارك فيها الملايين[٣٦] ليس فقط في الولايات المتحدة بل في كثير من أنحاء العالم الغربي؛ قد أسهَمت بقوة في تسهيل الاعترافات بالأسرار المُخزية،

(٣٦) تعزو ويندي كامينر (Kaminer, 1992) النجاح الهائل الذي حققته حركة التعافي إلى أنها لامست حقيقتين تسكن نفوس الناس (في أمريكا طبعًا) منذ مرحلة المراهقة، وهما: الكل يحب الحديث عن نفسه، ومعظم الناس غاضبون من والديهم! وتعزو وجهات نظر أخرى (Moskowitz, 2001) شعبية حركة التعافي إلى التحوُّل في الموقف من الإدمان والمدمن، فقبل عقود لا يقابل المدمن سوى الشفقة أو النبذ، أما الآن فمن يعترف بالإدمان أو بغيره يبدو وكأنه بطل، والناس يستمتعون بلعب دور الأبطال، وإنصات الآخرين لما يقولون.

وكرّست إضفاء الطابع الطبي على الانحرافات والخطايا الأخلاقية، فأعادت تعريف الإدمان والخيانة والزنا والشَّره وأمثال ذلك بوصفها أمراضًا(٣٧)، وحوَّلت الخطاة المذنبين إلى ضحايا أبرياء، فلا حاجة إلى التوبة والاستغفار، بل كل ما يلزم تناول المزيد من العقاقير، والالتزام بجلسات العلاج (Crabtree, 2022)، كما أنها أشاعت شعورًا جديدًا بالهوية والمجتمع بين المشاركين فيها والمتأثرين بها. ولذلك فالباحثون الذين أولوا هذه الحركة عنايتهم ركزوا على تأثيرات سرد القصص الشخصية داخل هذه المجموعات، وآثار هذا السرد وبنيته وآلياته في تكوين هوية الفرد والمجموعة وتفاعلاتها مع الذات والعالم، حيث تشهد هذه التجمعات تكرارات لا نهائية من السرديات الذاتية وقصص الحياة الشخصية، وضمن هذه التكرارات يعيد الفرد تصوُّر سرديته الذاتية لتتناسب مع بنى السرد الرائجة والمتكررة (Travis, 2009).

ويلفت كين بلامر (Plummer, 1995) الانتباه إلى أن معظم سرديات التعافي تتمظهر في بنية متشابهة نسبيًّا، ففي البدء هناك سرٌّ فردي مخزي ومخبَّئ، مصحوب بمعاناة وآلام، يليه اعتراف المرء به في العلن، والتغلب على «الإنكار»، ومن ثمَّ توجيه الذات نحو التعافي، وهذه البنية توفر سردية رسمية، وهيكلًا معترفًا به؛ لتأطير التجربة الشخصية في الخطاب العام، فيسهل على المرء إدراج قصته الخاصة ضمن هذا السياق الرائج.

وربما لاحظتَ أن هذه السردية تشبه كثيرًا الصيغة الأكثر تداولًا في سينما هوليوود، التي سُمِّيت «العلاج التنفيسي» (Swan, 2010)، كما أشرتُ سابقًا. وقد وصف تأثير ذلك بولانيك فيما نقلته عنه أعلاه، فالتصوُّر الشائع مفاده أن الفرد عليه البدء في البحث عن ذاته الحقيقية، وأن يملك زمام أمره ووقته ومشاعره، للتغلب على ما يواجهه من مصاعب ومشكلات وأمراض. وهكذا فإن السردية الأساس للثقافة العلاجية تشتمل على «تحديد المشكلة (أو العثور على المرض)، وسبر أغوار اللَّاوعي، وإنشاء الصلات مع أحداث

---

(٣٧) كما كتب اللَّاهوتي الأمريكي ريتشارد توبينج: «إننا نعيش زمنًا أمست فيه ستٌّ من الخطايا السبع المميتة «حالات مَرَضية»، وصار الكِبر فيه فضيلة» (Topping, 2021, p. 2). والخطايا المميتة في المسيحية هي: الكِبر، والجشع، والشهوة، والحسد، والشراهة، والغضب، والكسل.

الماضـي أو مـع طفولة المرء، وجلب الذات إلى مسـار التعافي، والقضاء على المعاناة» (Lerner, 2019, p. 80).

وبعيدًا عن أي نقاش يتعلق بمساوئ أو محاسن هذه التجمعات وآثارها، فإن من أهم مـا ينبغـي ملاحظته هـو تأثير هذه التجمعات على إعادة صـوغ العلاقة بين المجال العام والخـاص، والطـرق التـي تتقـوَّض من خلالهـا الخصوصيات الشـخصية. تشـرح ذلك المختصة في علم الاجتماع الثقافي إيڤا إلوز بالقول:

> «إن مجموعـات الدعـم تنشِّـط بنية السـرديات العلاجية وتؤدِّيهـا، وتمكِّن مخطط السـردية العلاجية من تحبيك الذات بطرق تحوِّل سـردية الذات إلى أداء عام. وتتسـم مجموعـات الدعـم بتحويل القصص الخاصة إلى مشـاهد تواصلية علنية. والآلية التي تسـاعد في تحويل الخاص إلى عام هي العلاجية: إنه قانون السـرد العلاجي[٣٨] الذي يرشـد عملية تشـاطر القصة والدافع إلى سـردها على الملأ، وكيف يجب أن يفسـرها الجمهور [...] أي أنها طريقة لتنظيم التجربة الاجتماعية، ونقاش المسـافة بين الذات والآخرين، ورسم الحدود بين الذات الخاصة والعامة» (إلوز، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]، ص٢٩٧-٢٩٨ بتصرف).

وقـد لاحظـت وينـدي كامينر فـي أثناء حضورهـا مجموعـات التعافـي المختلفة أن «الذات فيها تصبح شـأنًا اجتماعيًّا»، فالمنخرطـون في برامج التعافي يميلون إلى إضفاء أهميـة عامـة علـى قصصهم الخاصة، ويتخيلـون أن تجاربهم مفيدة للعمـوم، وقد كانت هذه «سمة مميزة لمجموعات الدعم النسوية المبكرة» (Kaminer, 1992, p. 79).

ونظـرًا لشـيوع لغـة التعافـي علـى المسـتوى الشـعبي؛ فالإحسـاس الجديـد بالهوية والطريقة الجديدة في فهم الذات وعرضها والكشـف عن دواخلها أضحت تُستدمج في التصـورات الذاتيـة للكثير مـن الناس الذين ينحـدرون من طبقات اجتماعيـة واقتصادية مختلفة، ففي إحدى الدراسـات المسـهبة التي أُجريت على عينة من الأمريكيين من أبناء

---

(٣٨) تتفاوت الأدبيات العلاجية في كيفيات بناء السرد العلاجي، فبعضها يذهب إلى تمتين السردية الذاتية وتقوية تماسكها، وفريق آخر يفضّل تغيير السردية الذاتية والتخلص منها أو إعادة كتابتها من جديد، والفريق الثالث يرى تقبّل السردية الذاتية بتعديل التصور الداخلي تجاهها (Swan, 2010).

الطبقة العاملة لاستكشاف تصوراتهم عن مرحلة البلوغ وما يتلوها من دخول إلى معترك الحياة والعمل والعلاقات؛ توصلت الباحثة إلى أن غالبية الشباب والفتيات ينظرون إلى مرورهم بهذه المرحلة من منظور نفساني، ويستعملون «سردية علاجية» (therapeutic narrative) عند الحديث عن تجاربهم، ويصوغون سيرهم بوصفها انتصارًا على الماضي المؤلم، وتتوصل في النهاية إلى أن ما تسميه «اقتصاد المزاج» (mood economy) قد حلَّ محل الأشكال التقليدية لتنظيم الذات، حيث بات تشييد الذات والتعبير عنها ينسج من خلال سرد قصة علاجية. وقد كتبت: «أزعم أن رجال الطبقة العاملة ونساءها يسكنون عالمًا اجتماعيًّا تُباع فيه الشرعية والكرامة المستحقة للبالغين، ليس بالعملات التقليدية كالعمل أو الزواج، بل من خلال القدرة على تنظيم عواطفهم الأليمة في سردية تحكي قصة تحوُّلهم الذاتي» (Silva, 2013, p. 18).

وفي المحصِّلة فإن بروز خطابات المعاناة الشخصية والسرديات الحميمية في المجال العام، في الثقافة الغربية لا سيما الأمريكية، ارتبط بشيوع مجموعات الدعم وتجمعات حركة التعافي بكافة صنوفها، كما ارتبط أيضًا بصعود سياسات الهوية، والتي تعني تحويل الخبرات الفردية لفئات مجتمعية معينة إلى كيانات مشروعة ومعترف بها (الشواذ مثالًا)، وتحويل المعاناة الفردية إلى معاناة سياسية (Plummer, 1995).

(٨)

تليفزيون الكشف عن الذات

في تمام العاشرة والنصف صباحًا من يوم الاثنين، السادس من شهر نوفمبر/ تشرين الثاني، عام ١٩٦٧ قدَّم المذيع الأمريكي البارز فيل دوناهو أول ضيف له في أول برنامج حواري (Talk Show) على التليفزيون المحلي في مدينة دايتون بولاية أوهايو، وكانت حلقة صادمة ومثيرة، فقد استضاف الملحدة المتطرفة المنقلبة على الكاثوليكية مادلين أوهير (ت ١٩٩٥)، وهي تجاهر بمعاداة الدين معاداةً فجَّة، وصرَّحت في البرنامج بأن الدين يفضي إلى التبعية. وقد تسبب بثُّ الحلقة في إثارة ضجة واسعة في دايتون آنذاك (Moskowitz, 2001)، فلم يكن من المعتاد المجاهرة بهذا اللون من الخطاب المتطرف.

والواقع أن هذه الحلقة لم تكن سوى البداية لكرنفال تليفزيوني سيستمر لعقود، وسيشارك فيه الآلاف من الناس، عبر قائمة ممتدة من البرامج التليفزيونية «العلاجية» التي تعتمد على الحوارات «الحميمية»، والاعترافات «الجريئة»، و«الفضح» الذاتي، ولذا وسَم أستاذ علم الاجتماع فرانك فوريدي هذه الظاهرة محقًّا بـ «تليفزيون الكشف عن الذات» (Furedi, 2004, p. 40).

وسيتصاعد الاهتمام بهذا اللون من البرامج الاعترافية والفضائحية طيلة عقد السبعينيات وما بعده، وستصبح «مشاهدة الأشخاص فيما هم يعترفون أو يكشفون عن معاناتهم وآلامهم على شاشة التليفزيون أمام ملايين المشاهدين هواية وطنية [أمريكية] في الثمانينيات والتسعينيات» (Moskowitz, 2001, p. 269). وفي منتصف التسعينيات صرَّح بعض الخبراء أن «الدراما النفسية الواقعية» في برامج التوك شو هيمنت على اهتمام الجمهور إلى درجة تفوق الاهتمام الذي كانت تحظى به المسلسلات التليفزيونية

النهارية (السابق)[٣٩]، فقد كان «دوناهو شو» يحتل المرتبة الأولى بين البرامج الحوارية ويشاهده نحو ٧ ملايين مشاهد يوميًّا واستمر كذلك حتى أواخر الثمانينيات (Carbaugh, 1988)، فضلًا عن البرامج المشابهة كما سنرى.

اعترافات على الهواء

لقد كانت الحلقة المذكورة من «دوناهو شو» افتتاحية صغيرة ومحتشمة، ولا تكاد تُذكر بالمقارنة مع السلسلة الطويلة اللاحقة من اللقاءات الاعترافية والمثيرة، والتي بلغت مستويات غير مسبوقة من «الجرأة» والفجاجة، فقد استضاف دوناهو قائمة طويلة من الضيوف الذي اعترفوا بإدمان الكحول، وضرب زوجاتهم، والشذوذ، وسفاح المحارم، أو تعرضهم للاغتصاب، وكان أحد العروض في عام ١٩٧٥ عن النساء المدمنات على المواد الإباحية، واستضاف مرةً امرأة قالت إنها واقعت أكثر من ٢٥٠٠ رجلًا. وظهر في إحدى الحلقات شرذمة من الرجال والنساء من هواة السادومازوخية يتحدثون عن أفاعيلهم، ومن شدة بشاعة المجاهرة ارتدى بعض الضيوف قناعًا لإخفاء هويته، وقد استمرت مواسم البرنامج سنوات طويلة، حتى بلغ عدد حلقاته ٧٠٠٠ حلقة تقريبًا، إلى أعلن توقفه في سبتمبر/ أيلول ١٩٩٦ (Frum, 2000).

وقد ظهرت برامج مشابهة لنموذج «دوناهو شو»، وغَزت الإعلام الأوروبي والعالمي منذ الثمانينات وما بعدها وحتى الآن، ففي إحدى ليالي أكتوبر/ تشرين الأول من عام ١٩٨٣ استضاف برنامج فرنسي كان يُبَثُّ في وقت الذروة ڤيڤيان وميشيل وهم زوجان من عامة الناس، ومضى على زواجهما خمسة عشر عامًا، ومع سعادتهما إلا أن الزوجة اعترفت بأن زوجها ميشيل يعاني من مشكلة جنسية تمنعها من الاستمتاع، ورأى بعض المؤرخين أن هذه اللحظة تعدُّ نموذجًا صارخًا لكشف المعاناة الأكثر حميمية وخصوصية علنًا أمام الجميع (Ehrenberg, 1995)، وإيذانًا بظهور «مجتمع الاعتراف»

---

(٣٩) وانعكس ذلك بوضوح على عوائد الإعلانات في شبكات التلفزة الأمريكية فقد قفزت من ٧٦ مليون دولار تقريبًا في ١٩٨٧-١٩٨٨ إلى ٢٧٤ مليون دولار تقريبًا بحلول ١٩٩٢-١٩٩٣ (Manga, 2003).

(confessional society) حيث يبوح الناس بأخصِّ أسرارهم على الملأ على نحو غير مسبوق في التاريخ، وتخصّص لذلك برامج وحوارات ولقاءات تحظى بمتابعة واسعة واهتمام كبير (انظر: باومان، ٢٠٢٢ [٢٠١٠]، ص١٦١-١٦٣).

ومع توالي مئات الحلقات التليفزيونية شبه اليومية التي يبوح بها أناس عاديون أو مشاهير بروايات مفصَّلة عن التحرش الجنسي، أو الخيانات الزوجية، وما شابه ذلك؛ بدا وكأن الناس أصبحوا يتنافسون في «الكشف عن التفاصيل الشخصية الحميمية عن حياتهم أمام ملايين المشاهدين»، وتدريجيًّا اكتمل تطبيع التعرِّي والمجاهرة بكافة ألوانها على الشاشات الأمريكية والأوروبية ومن تأثر بها، حتى أنصت ما يُقدَّر بـ٢١ مليون مشاهد في فبراير/ شباط ١٩٩٢ لسماع جينيفر فلاورز وهي تعترف بعلاقتها الجنسية مع حاكم أركنساس آنذاك بيل كلينتون (Mitchell, 1993)، وهو الشخص نفسه الذي سيظهر بعد سنوات قليلة، وهو يحتل منصب رئيس الولايات المتحدة ليتحدث حول ممارساته الجنسية مع إحدى موظفات البيت الأبيض أمام الملايين مجددًا.

عصر أوبرا

وبعد النجاح الملحوظ الذي حققه «دوناهو شو»، سرعان ما دخل السباق الإعلامي الأمريكي شخصية جديدة وهي المذيعة الأمريكية الأشهر أوبرا وينفري، حيث أخذ برنامجها الخاص والأيقوني منعطفًا شديد الذاتية والحميمية، وقد ابتدأته وينفري نفسها بالاعتراف العلني عام ١٩٨٦ عن تعرُّضها للاغتصاب في طفولتها[٤٠]، وبعد ذلك بسنوات قليلة، وتحديدًا في منتصف التسعينيات، اعترفت وينفري علنًا بإدمانها السابق على الكوكايين (Moskowitz, 2001)، فقد سعَت بخطى حثيثة وممنهجة إلى تسليع

(٤٠) وقد جدَّدت وينفري الاعتراف بتعرُّضها الاغتصاب في برنامج وثائقي بعنوان (*The Me You Can't See*) بُثَّ في ٢١ مايو/ أيار ٢٠٢١ على (Apple TV)، وضمَّ البرنامج نفسه اعترافات ليدي غاغا بتعرُّضها للاغتصاب أيضًا، وقد أضحى من المعتاد حاليًا أن يجهر أحد المشاهير بمرضه أو معاناته من اضطراب نفسي خفي، بل ويشجِّع الآخرين على إشهار أمراضهم، كما فعلت كيندال جينر مؤخرًا باعترافها بالإصابة بنوبات الذعر (Kindelan, 2020).

حياتها الذاتية وبيعها للمشاهدين[٤١]، كما قامت بتسليع حيوات الآخرين عبر حواراتها الشهيرة وبيعها أيضًا للجمهور. ولذا قيل بأن الكثير يعرفون تفاصيل عن حياة أوبرا الشخصية أكثر من أي مشهور آخر (Illouz, 2003)، وقد حظي عرضها التلفازي بمتابعة عالمية، ففي ذروة شعبيتها عام ١٩٩٤ بلغ عدد المشاهدين ١٥ مليون مشاهد يوميًا من ٦٥ دولة حول العالم (Manga, 2003).

أولت أوبرا اهتمامًا كبيرًا بالموضوعات الشخصية والحميمية مثل الحب، والرومانسية، والخيانة، والزنا، والجنس، والسمنة، والانتحار، وسفاح المحارم، وقد جعلت من مشاهد دموع الضيوف، وحال العائلات المفككة، وآثار الإدمان والتعافي منه، ونحوها؛ مشاهد مألوفة على الشاشة الفضية.

وخلافًا لدوناهو -الذي لم يكن يتحدث عن خصوصياته في حين أن أوبرا لا تتردد في «كشف» ذاتها للجمهور- تبدو أوبرا مولعة بالمشاعر الشخصية والحميمية، وكما أشار بعضهم في مقارنة طريفة بين أسلوب دوناهو وأوبر: «عندما يجري دوناهو مقابلة مع عاهرة واقعت عشرين رجلًا في ليلة، فهو يريد معرفة مقدار المال الذي تجنيه، أما أوبرا فتريد معرفة إلى أي مدى هي تتألم!» (Moskowitz, 2001, p. 63). فالعلامة التجارية لأوبرا «تتمحور حول عبادة الأصالة من خلال الكشف العلاجي عن الذات» (Potter, 2010, p. 137).

ولا يتعلق الأمر بتناول الموضوعات الساخنة أو «المثيرة للجدل» فحسب، بل كانت تنمية الذات في مركز اهتمام أوبرا، فمثلًا من الموضوعات التي ناقشتها كيف تتعامل مع

(٤١) في دراسته لسرديات النجاح في السير الذاتية الأمريكية خلال القرنين التاسع عشر والعشرين يشير جيفري ديكر إلى ثلاث تحولات رئيسية في «لغة النجاح»؛ فقد كان الاهتمام يتجه نحو «الشخصية الفاضلة» في القرن التاسع عشر، ثم تحوَّل في النصف الأول من القرن العشرين ليصبح الاهتمام بـ«الطبيعة النفسية للذات»، وفي أواخر القرن العشرين أضحى الاهتمام بـ«الصورة الإعلامية» للناجح. وحين تناول ديكر أوبرا (بوصفها نموذجًا للشخصية الناجحة في أواخر القرن المنصرم) أظهر أن الناجح التقليدي في المجتمع الأمريكي كان يحكي نجاحه كقصة بعد أن يحقق الثروة، أما نموذج أوبرا فإن مصدر ثروتها هو «قصتها» الشخصية، فالمشهور الناجح في أواخر القرن المنصرم (وحتى الآن كما يبدو) هو الذي تمكَّن من تحويل حياته وذاته إلى قصة يمكن ترويجها و«بيعها» (Decker, 1997).

الإغـراء؟ وهـل أجريت جراحة تجميلية؟ وهل أنت سـعيد بمظهرك؟ (اسـتضافت امرأة مـرةً لتعتـرف أمـام المشـاهدين بأنهـا تكـره نفسـها لكونهـا قبيحـة) فهي تأخـذ كل هذه الموضوعات الهامشية وتحتفي بها؛ لأنها تتعلق بالعمل على الذات وتحقيقها واحترامها (Illouz, 2003; Kaminer, 1992).

لقـد حملـت أوبرا راية حركـة التعافي، ونقلت مضمون جلسـات اللقـاء والدعم من الأماكن المغلقة مع «المجهولين» إلى وضح النهار على الشاشـة بحضرة الملايين (Abt & Seesholtz, 1994)، وأسـهمت بقـوة فـي ترسـيخ الثقافـة الاعترافية الجديـدة، وترويج نسـخة شـعبية مـن الأسـاليب والأفـكار العلاجيـة (Brunvatne & Tolson, 2001)، ومـن الأمثلـة النموذجيـة علـى ذلك أنه فـي إحدى الحلقات اسـتضافت أوبـرا طفلة تعرضت للتحرش من قبل والدها، وكانت أمها على علمٍ بذلك، ولكنها لم تحرك ساكنًا، فأخذت أوبرا تطلب من الطفلة أمام الجمهور أن تعبِّر عن مشـاعرها نحو والدتها، وتقول لها أن هذا الطلب «من أجل التشافي، وليس بغرض اللوم» (Abt & Seesholtz, 1994).

وإلى جوار دوناهو وأوبرا، برزت برامج مشـابهة كبرنامج المذيعة جيني جونز الذي بُـثَّ فـي الفتـرة بين عامـي ١٩٩١ و٢٠٠٣، وفيـه اسـتضافت جيني رجلًا ليعتـرف علنًا بغرامـه برجـل آخر من معارفه[٤٢]، وبرنامج المذيع الأمريكي جيري سـبرينغر (ت ٢٠٢٣) الـذي ابتـدأ فـي أوائل عـام ١٩٩٤، وفيه يسـتضيف أناسًـا عاديين يتناولـون موضوعات كالزنا والشـذوذ الجنسي وتغيير الجنس والدعارة والتحرش والخيانة الزوجية. وقد نال البرنامج شهرة ضخمة، بل إنه في عام ١٩٩٨ تفوقت نسبة مشاهداته على نسبة مشاهدات برنامج أوبرا في العديد من المدن الأمريكية، وقد استمر البرنامج على مدى ٢٧ موسمًا، وقد أثار انزعاج النقاد حتى وُصف برنامجه -وبرنامج جونز أيضًا- بأنه أنموذج لـ"تلفاز القمامـة" (Trash TV) (Burkart, 2010)، وقيـل بـأن برنامج سـبرينغر «أقـرب إلى المواد الإباحية منه إلى العرض التليفزيوني» (Glynn, 2000, p. 224).

---

(٤٢) بعد نشر الحلقة بأيام قليلة عُثر على الضيف مقتولًا على يد الرجل الذي قال إنه يحبه، بسبب تعرُّضه للإحراج كما اعترف بذلك لاحقًا! (Manga, 2003).

وضمن هذه القائمة يأتي برنامج المذيعة الأمريكية ريكي ليك الذي استمر إنتاجه من ١٩٩٣ إلى ٢٠٠٤، وقد كان تركيزه على العلاقات الرومانسية (الزوجية وغير الزوجية)، والشذوذ الجنسي، والخلافات الأسرية، والكشف عن الأسرار، ويعتمد برنامجها على المفاجآت والإثارة كما في إحدى حلقات عام ١٩٩٧ حين اعترف الضيف بخيانة زوجته، ثم تفاجأ بوجودها خلف الكواليس، لتسجِّل الكاميرا ردَّة فعله! (Moskowitz, 2001).

بالإضافة إلى ما سبق ظهرت برامج أخرى كبرنامج موري بوفيتش، ومونتل وليامز، وسالي رافائيل، وغيرهم(٤٣)، ولا يمكن الاسترسال في عرض مضمون هذه البرامج، ولكن بالجملة فقد بحثت إحدى الدراسات هذه العروض والبرامج الحوارية، وتوصلت إلى أن دوائر اهتماماتها وموضوعاتها تتركز في الموضوعات الأسرية والعلاقات الاجتماعية وشؤون الجنس. وتُبيِّن الدراسة أن هذه البرامج تتضمن تسعة اعترافات في المتوسط لكل ساعة بث، وأن خمسة اعترافات من هذه التسعة كانت ذات طبيعة جنسية، والأربع الباقية تدور حول الإدمان أو الإكراه أو الاضطراب أو المشاكل الصحية! (انظر: السابق).

والملاحظ -كما أشار فيكي آبت وميل سيشولتز (Abt & Seesholtz, 1994)- أنه في معظم هذه البرامج لا يُساءل الضيوف عن علَّة اعترافاتهم العلنية، وحتى حين يساءلون لا يجيبون إجابة شافية، ولا تخرج إجاباتهم عن ثلاث معان: اعتبار أن التجربة الشخصية السرية قد تساعد الآخرين ممن يخوض تجربة مشابهة، أو التعبير عن السأم من الكتمان، أو فضح المعتدي كالمغتصب أو الأم المعنِّفة أو الأب المسيء.

---

(٤٣) شهد موسم (١٩٩٦ -١٩٩٧) في شبكات التلفزة الأمريكية وحدها ١٩ برنامجًا حواريًا (Manga, 2003).

(٩)

تليفزيون الواقع

بـزغ نجـم تليفزيـون الواقع في عقد التسـعينيات الميلادية، فبعد النجاح الواسـع التي حققته برامج التوك شو ظهرت البرامج «الواقعية»، مثل برنامج **الأخ الأكبر** (*Big Brother*) **والناجي** (*Survivor*)، وغيرهـا من البرامج التي اشـتهرت في أواخر التسـعينيات والعقد الأول من الألفية الثالثة (Meyers, 2020)، والتي يخضع فيها أناس عاديون لتصوير كثيف لجوانـب مـن حياتهم الشـخصية، وتعرِض دقائق سـلوكهم وتعبيراتهم، مـن غير الالتزام بنصٍّ محدد، مع ترتيب هذا التصوير ضمن سياق سردي للترفيه عن المشاهد (McKenna, 2015). وهذه البرامج تجمع بين أساليب الأفلام الوثائقية وعروض الألعاب والمسلسلات التليفزيونية وقوالب الميلودراما (Deller, 2019)، والصفقة الضمنية بين المشاهد والمنتج في هذه النوع الفريد من البرامج هو الوعد بتقديم حياة إنسـانية واقعية وحقيقية وأصيلة، ومن الناحية العملية هي صفقة لبيع متعة الكشف عن خصوصيات الأفراد المشاركين.

وقـد ظهـر هذا النمط مـن البرامج لأول مرة في برنامـج **عائلة أمريكيـة** (*An American Family*) الـذي عُـرض عام ١٩٧٣ على قناة (PBS)، ولكنه لم يسـتكمل أو يظهر مشـابه له حتـى أواخـر الثمانينـات، وكان هذا البرنامج يعتمد على تصوير عائلـة بيل لاود من داخل منزلهـم (بيـل الأب وزوجته بات وخمسـة أطفـال) على مدى عام كامل، وكيف يعيشـون حياتهم اليومية، وعُدَّ «أول تجسيد لتليفزيون «الواقع» حيث قدَّم توثيقًا شاملًا لإيقاع الحياة اليوميـة عـن كثب» (Andrejevic, 2003, p. 66). ولـم يسـتمر البرنامج سـوى موسـم واحد يتكون من ١٢ حلقة، وقد ظهر خلال هذه الحلقات بعض اللحظات الحميمية، وإيماءات عن إدمان الكحول، وإعلان أحد الأبناء لشذوذه الجنسي، وغير ذلك (McKenna, 2015)[٤٤].

---

(٤٤) انتهى الأمر بعائلة لاود إلى الطلاق والتفكك، وهذه الظاهرة أصبحت مألوفة فيما بعد، فالعديد من =

وقد حقق البرنامج شـهرة كبيرة في وقته، فقد شـاهده قرابة ١٠ ملايين مشـاهد، وهو عـدد كبيـر بالنسـبة لذلك الوقـت. وعلّقت الإناسـية المعروفة مارغريت ميـد (ت ١٩٧٨) -علـى سـبيل الاحتفـاء بالبرنامـج المذكـور- بأنه حدث ثوري يشـبه اختـراع الدراما أو الروايـة، فهـي «طريقة جديـدة يمكن للناس أن يتعلموا من خلالهـا النظر إلى الحياة عبر رؤيـة الحيـاة الحقيقية للآخرين مفسَّـرة من خلال عدسـة الكاميـرا» (بواسطة: Edwards, 2013, p. 178). ولكـن فـي المقابـل اتُّهمـت القنـاة المنتِجة بأنهـا حوَّلت مراقبـة الفضاء الخاص إلى عمل تجاري، وبالفعل فقد كان البرنامج سابقة جديدة لخلط متعمد وفادح بيـن المجالين العام والخاص بغرض الربح، ولذا حين نشـر نعـي لاود (ت ٢٠٠٢) قدَّمته الصحافـة إلـى الجمهور بوصفه أول فرد يعرض حياتـه الخاصة والمنزلية أمام الجمهور على شاشات التليفزيون (Aagaard, 2010).

وقد سيطر الاهتمام بهذه البرامج على المشـهد الإعلامي طوال العقد الأول من هذا القـرن، وبحلـول عـام ٢٠١٠ كان هـذا النـوع من برامـج الواقع يحتـل ٤٠٪ من جدول أوقـات الـذروة للتليفزيون الأمريكي (Meyers, 2020). وانتشـر هـذا الاهتمام في أنحاء العالـم، فظهـرت العديـد من النسـخ لهذه البرامـج في دول كثيـرة في الغرب والشـرق، وحظيت بمتابعات هائلة، فعلى سبيل المثال ظهرت النسخة العربية من البرنامج الفرنسي «سـتار أكاديمي» في ديسـمبر/ كانون الأول عام ٢٠٠٣، وما لبث أن اسـتحوذ على أكبر جمهـور فـي تاريـخ التلفـزة العربية، حيـث تابع البرنامـج في عام ٢٠٠٤ بحسـب بعض التقديرات نحو ٨٠٪ من المشاهدين في بعض البلدان العربية (Kraidy, 2010).

وليس بالإمكان الاسـتفاضة في الحديث عن هذه البرامج وتعدادها، لأنها تجاوزت المئـات، بـل أصبحـت بالآلاف في كل مكان، على أنه لا بد مـن التذكير أن هذه البرامج لم تكن بدهية ولا معتادة مطلقًا كما هي الحال الآن.

= عائلات المشاهير وغير المشاهير لا تستمر بعد مشاركتها في برامج تليفزيون الواقع، وتعلن الطلاق والانفصال (Edwards, 2013).

(١٠)

طمس الحدود

اتَّسمت هذه البرامج من الحوارات الاعترافية وبرامج تليفزيون الواقع بالمشاركة الفاعلة في تطبيع الفضح الذاتي وترسيخ مشروعية الكشف عن الذات للعموم (tell-all)، حتى أضحى يتوقع من السياسيين وأمثالهم كشف تفاصيل حياتهم الشخصية، لإظهار «أصالتهم» وفضائلهم. وأيًا ما تكن الدوافع لهذا أو ذاك فالمؤكد أن «مشاطرة» التفاصيل الخاصة مع الآخرين أصبحت عُرفًا اجتماعيًا جديدًا (Kelly, 2002; Farber, 2006)، لا سيما وقد سهل ذيوع الخفايا والأسرار بأثرٍ من تطورات وسائل الإعلام والمعرفة العامة، فمنذ زمن المحادثة وجهًا لوجه مرورًا بظهور الطباعة والمذياع ثم ثورة التلفاز وما تلاها؛ انتقلت الأسرار والخصوصيات تدريجيًّا إلى مساحات جديدة، وحققت انتشارًا أكبر من ذي قبل (Plummer, 1995)[٤٥].

وحين تناول المحلل النفسي الفرنسي سيرج تيسيرون برامج تليفزيون الواقع أشار إلى أن عددًا متزايدًا من الغربيين المعاصرين لم يعودوا يخجلون من التعرّي الجسدي في الأماكن العامة أو في الصور كما كانوا فيما سبق، «وحاليًّا يبدو أن جزءًا من حميميتنا النفسية يسلك المسار نفسه» (Tisseron, 2001, p. 48)؛ حيث لم يعُد عرض الخصوصيات والكشف الحميمي عن الذات يثير مشاعر الخزي أو الخجل، بسبب تطبيع هذا اللون من السلوكيات التي تحظى بمتابعة شعبية واسعة، بل قد يعدُّ الآن مجالًا للفخر! (Ben-Ze'ev, 2004). فضلًا عن اعتبار أن «مشاطرة» المرء تجربته المؤلمة أو المخزية على شاشة التليفزيون مهمة، بل جزء جوهري من عملية التعافي (White, 1992).

---

(٤٥) ينتقد كينيث بلامر (Plummer, 1995) سردية فوكو في تأريخه للجنسانية الغربية لتجاهلها صعود وسائل الإعلام بأشكالها المتنوعة.

خصخصة المجال العام

«تنتمي ابنتي إلى جيل من البرامج الحوارية يبدو أنه فقد قدرته على التمييز بين المشاكل العامة والخاصة!» (بواسطة: Farber, 2006, p. 8). هكذا كتب الروائي الأمريكي ريتشارد روسو في رواية نشرها أواخر التسعينيات، وهو يشير إلى التأثير الذي مارسته برامج التوك شو في «طمس الحدود» بين المجالين العام والخاص. وقد تفشى الأمر مع ظهور التلفاز كما يشرح جاشوا ميرويز (وهو من أهم الباحثين المعاصرين في تأثيرات الوسائط الإعلامية)، فالتلفاز خلخل العلاقة بـ«المكان»؛ لأن الأدوار الاجتماعية (والد، طباخ، لاعب، سجين، رجل دين) كانت ترتبط بالمكان المادي (منزل، مطبخ، ملعب، سجن، كنيسة)، كما أن السلوكيات الاجتماعية في المواقف المختلفة تتعلق بمعطيات الحواسّ وروافدها التقنية، وهذه النقلة الثورية بظهور التلفاز أدت إلى إعادة هيكلة العلاقة بين المكان المادي والدور الاجتماعي، كما غيَّرت الطرق التي تنتقل من خلالها المعلومات الاجتماعية وأساليب استقبالها، فقد طمس التلفاز الحدود بين السلوكيات الخاصة التي تقع «خلف الكواليس» كما يعبِّر عالم الاجتماع إيرڤنج جوفمان، وأداء الأدوار العامة على «خشبة المسرح»، مما سمح بنوع من التدفق غير المسبوق نسبيًّا للمعلومات الاجتماعية. وهكذا أمكن للطوائف الاجتماعية المختلفة الوصول إلى مواقع تدفق المعلومات الاجتماعية التي كانت حكرًا -في عصر الطباعة المبكر وما قبله- على فئة صغيرة من السكان، وضمن هذه البنية الإعلامية الجديدة يتم تغيير الثقافة وأنماط الوعي وتوليد سلوكيات اجتماعية جديدة.

ويرى ميرويز أنه بفضل التلفاز أضحى العالم بالنسبة للأفراد بلا مكان تقريبًا، فقد حطَّم التلفاز الفروق بين المسافات، وبين المسائل الشخصية والعامة، وجلب فئات اجتماعية متنوعة إلى قضايا «ليست من اختصاصها»، ودمج بين خطابات هذه الفئات الاجتماعية المتمايزة فيما مضى بحيث جعل التلفاز -في ذلك الوقت أي: الثمانينيات- من كل الموضوعات والمشكلات موضوعًا صالحًا لاهتمام كل فرد من أفراد الجمهور تقريبًا. وقد سهَّل ذلك كله من ظهور الأسرار والفضائح وتحوَّل غير المعتاد إلى عرض

يومي، فالواقع كما يتجلى في التلفاز لا ينتمي إلى «مكان» بعينه (Meyrowitz, 1985)، بل يبدو أن «هناك شيء ما في التلفاز يمكِّن الناس من نسيان القيود التقليدية للعالم اليومي أو تجاهلها» (Abt & Seesholtz, 1994).

لقد تجاوزت البرامج الاعترافية الحدود التقليدية بين مسائل الخصوصية وقضايا النقاش العام، فحتى الكشف المفرط المنهجي الذي مورس في عيادات التحليل النفسي، في الأربعينيات والخمسينيات، كان يُحاط بالسرية، وكذلك الحال في مجموعات الدعم والتعافي من الإدمان التي تنتهج أسلوب الاثني عشر خطوة، كانت تلتزم بسرية الهوية برغم اتساع نطاق المتلقِّين للكشف الذاتي نسبيًّا، بينما أصبحت برامج التوك شو مساحة فريدة لـ «الاعتراف» العلني الآمن نسبيًّا.

تقويض «الطبيعي»

وضمن عملية «طمس الحدود» كما يمارسها التلفاز أسهمت البرامج الاعترافية أيضًا في تشويش الحدود بين الفئات التقليدية للوجود الاجتماعي، فيختلط الحقيقي بالخيالي، والطبيعي[٤٦] بالمنحرف، والعام بالشخصي، والخير بالشر، والحميمي بالغريب، والعلاج بالاستغلال. ومن ثمَّ تخلق «مجتمعًا مصطنعًا مجردًا من المسؤوليات الاجتماعية والشخصية المرتبطة بالحياة الواقعية» (السابق)، ثم تعمل على تكريس قبول مقتضياته، من خلال التحطيم المستمر للقواعد الثقافية، والمحظورات الاجتماعية، والمحاولات الدائبة لتغيير المفاهيم حيال المقبول والممكن، وإعادة تعريف الانحراف والموقف منه.

وهذه العملية الإعلامية المكثَّفة تؤدي إلى إنتاج أنماط تفكير وأساليب سلوك جديدة

(٤٦) بلغ الانقلاب ضد مفهوم «الطبيعي» في الثقافة الأمريكية والأوروبية المعاصرة حدًّا مقززًا، فالنخب والمؤسسات الثقافية والسياسية أضحت تقاوم معيار «الطبيعي»، وتدفع باتجاه المزيد من السيولة في معايير الهويات الجنسية والجندرية والصحة العقلية وغيرها، وتعُدُّ الفصل بين «الطبيعي» و«غير الطبيعي» تمييز مرفوض ونظرة رجعية وجامدة، وتحثُّ على تحطيم الحدود «المعهودة» بينهما (Furedi, 2024).

بفضل الاعتياد والروتين الممنهج. ومع مرور الوقت تصبح هذه الأنماط الجديدة من قبيل المسلَّمات المفروغ منها؛ لأن كيفيات التصرف في المواقف الاجتماعية المتنوعة مغروسة ضمن ما يسمى «المخطط أو المنظومة الثقافية»، وهي المعايير والقواعد المتعارف عليها حول ماهية الواقع والأخلاق والقيم التي تبرز في بنية اللغة السائدة كما سنرى، وهي التي تشيد الحدود أمام السلوك الاجتماعي، إما من خلال استيعاب هذه المنظومة واستدماجها داخل الفرد، أو من خلال التهديد والعقوبات إذا ما خولفت، واختراق هذه الحدود يورث مشاعر الخجل والعار والشعور بالذنب بسبب انتهاك «المخطط» المتفق عليه. وما تفعله البرامج المذكورة ونظائرها هو زعزعة هذا المخطط، وإعادة زرع سرديات جديدة عن الحدود الاجتماعية، وتطبيع الشاذ، والإيهام بروتينية الانحراف، والمبالغة في خصخصة المجال العام، وتحويل قضايا المجتمع إلى سرديات شخصية مفتَّتة ومعزولة عن سياقاتها الكبرى، كما أنها تشارك -بنحو ما- في إحداث تغييرات رئيسية في خبرة الفرد عن العالم، فالتلفاز «لا ينقل المعلومات فحسب، بل يحدد ماهية المعرفة؛ فهو لا يلفت نظرنا إلى العالم فقط، بل يخبرنا ما نوع العالم الموجود» (السابق).

وقد تطوَّر الأمر لاحقًا إلى تطبيع الكشف العلني عن الهوية الجنسية الشاذة والمنحرفة، حيث أسهمت السُّلطة الملموسة لوسائل الإعلام في ذلك من خلال أساليبها الخاصة في تمثيل الواقع الاجتماعي، وتحويل الإجراءات الاجتماعية غير المكتوبة والغامضة إلى ممارسات ثابتة ومشروعة، فالبرنامج التلفزي الذي يذيع الاعتراف بالشذوذ لا يقدمه على أنه ممارسة علاجية وحميمية فحسب، بل يعمل ما يشبه «طقس عبور» جديد لهذه الهويات الاجتماعية المختلَقة، فلحظة الظهور هي بمنزلة نقطة بينية فاصلة لانتقال المرء إلى دور جديد معترف به اجتماعيًّا (Boross & Reijnders, 2015)؛ لأن طقوس العبور التقليدية (طقوس الولادة والبلوغ والزواج) تهدف عمومًا إلى تنظيم الانتقال الاجتماعي بين الأدوار والمسؤوليات، وتأكيد التماسك الثقافي، وإعادة الاندماج.

الفضح الذاتي الأصيل

على أن الاستراتيجية العلاجية الأهم التي سهَّلت عمل هذه البرامج هي إعادة تعريف الأصالة والصدق، وتمجيد الكشف المفرط عن الذات وفقًا لذلك، فحين يتحدث الضيف عن تجارب مشينة، كتحرشه بالأطفال، أو ما شابه من الانتهاكات الأخلاقية، يسعى المحاور والبرنامج إلى تمرير ذلك بإعادة تصنيفه على أنه تعبير عن الشفافية والصدق مع النفس على نحو يجعله مستساغًا لدى الجمهور، فالمخاطر المحتملة جرَّاء الاعترافات المتطرفة (كضرر السُّمعة أو خدش المعيار العام) تتخفَّف وطأتها من خلال تضخيم القيمة الاجتماعية للصدق و«الشفافية»، وإبراز الأهمية الحاسمة للتجربة الفردية، وإظهار التقدير للإتاحة العامة للمعلومات السرية؛ لأن الصمت وشحّ الإفصاح خطيئة لا تغتفر في الثقافة العلاجية.

ومن الردود النموذجية على المعترف قول دوناهو مرةً لأحد ضيوفه الذين تحدثوا عن أسرار عائلية مزعجة: «شكرًا لمشاطرتنا تجربتكَ، لقد كنتَ صادقًا!»، فالشكر أولًا يتضمن الاعتقاد بأهمية المحتوى، أي التعبير العلني عن مشاعر حميمية خاصة، وثانيًا الإشادة بالدقة المعلوماتية الخالية من الحكم الأخلاقي. وفي أحد العروض استضاف دوناهو عدة ممرضات ليعترفن بإدمان المخدرات، مما أثار انزعاج الجمهور الحاضر في الاستديو، وطفقوا يتحدثون عن مخاطر الإدمان المتعدِّية بالنسبة للعاملين في الحقل الطبي تحديدًا، ولكن دوناهو تدارك الأمر، وأعاد تثبيت التصورات العلاجية المعتادة، ليقول: «أمنحهن أربع نجوم لصدقهن، وإقرارهن بالمشكلة، ورغبتهن في تجاوز الأمر» (Carbaugh, 1988, p. 131). وقد رصد بعض الباحثين اللغة المستعملة في بعض هذه العروض، فوجد أن المذيع أو المحاور يحثُّ الضيف على الإفصاح من خلال التأكيد المستمر بأن لا يتهرَّب من الواقع، وأن يصرِّح بشجاعة بما فعل، ولا يكبت الحقيقة أو يقمعها (السابق)، كما تتكرر الكليشيهات المعهودة على ألسنة المحاورين مثل «الحقيقة ستجعلك حرًا» (Abt & Seesholtz, 1994).

ومن أشهر الأمثلة في هذا السياق إشهار المذيعة الأمريكية إلين دي جينيريس لميولها

الجنسية الشاذة في أواخر التسعينيات، حيث ظهرت في اللقاءات والحوارات لتبرر الأمر بأنها لا تعترف بذلك لأجل الترويج للسحاق، ولكن في سبيل التحقق بالصدق والتحرر الداخلي من الزيف كما أفصحت بذلك في برنامج أوبرا وينفري، فهي تخطو على ذات المسار العلاجي الذي روجت له البرامج المختلفة، فإعلان الخطيئة مشروع ومبرر؛ لأنه تحقيق للأصالة الذاتية، وإتاحة ضرورية للذات الحقيقية أن تعبِّر عن نفسها. وهكذا يتحول إعلان الانحطاط -بفضل الثقافة العلاجية- من كونه انحرافًا أخلاقيًا مستنكرًا ليصبح نضالًا مجيدًا من أجل الحقيقة والأصالة والصدق (Dow, 2001).

كما تسعى هذه البرامج لإنتاج نوع من «الدراما النفسية» التي تُستخلص في لحظات الاعتراف، ولذلك فهي تهتم بالغوص في سرديات الضعف والألم الشخصي لاستخلاص مشاعر مثيرة أو انفعالية وعاطفية مؤثرة، وكلما كان هذا الغوص أبعد وكلما أظهر الحوار ضعف المتحدث وألمه الملموس حقق البرنامج اللحظة التليفزيونية المفضلة (Ecclestone & Hayes, 2009)، ففي أحد العروض استضافت أوبرا وينفري امرأة لتعترف بإدمانها للجنس، وكان حديثها محتشمًا نوعًا ما، فلم تزل بها وينفري[٤٧] حتى أوغلت في سرد حكايات منحطة تبعها لحظات انفعال وبكاء، وفي أعقاب ذلك وتأثرًا بالجو الدرامي اندفع بعض الحضور للحديث عن مخازي مشابهة (Tolson, 2001). إنَّ هذه الدراما، واستحلاب اللحظات العاطفية والمؤثرة -التي أضحت لاحقًا ممارسة إعلامية معتادة- استطاعت جذب انتباه الجمهور المولع بهذه المواقف الميلودرامية، بل في برامج تلفاز الواقع يفصح الكثير من المتابعين في الاستطلاعات والدراسات عن وعيهم بالتزييف والتمثيل في هذه البرامج، ومع ذلك فهم يبحثون دومًا عن لحظة «عاطفية أصيلة» يمكن اقتناصها من بين تفاصيل الاستعراض المزيف (Edwards, 2013).

---

(٤٧) لا تمنح هذه العروض مساحة «حرّة» للضيوف كما قد يبدو، بل تتدخل بقوة في تحويل التجربة الخاصة إلى «أداء عام»، بحيث يعاد إنتاج السردية الشخصية بالتعاون مع تدخلات المذيع، ومشاركات الجمهور في الاستديو (Thornborrow, 2001)، وقد تتدخل بعض هذه العروض إلى أبعد من ذلك، فقد كان دوناهو يستعين بخبير يساعد ضيوفه -لاسيما الأطفال ونحوهم- على استنباط مشاعرهم المطلوب عرضها (Kaminer, 1992).

وبالنظـر من زاوية أوسـع؛ فإن هذه البرامج ونظائرها المتنوعة أعادت تشـكيل معنى «العـلاج» والاعتراف ليكون ضمن آليـات إنتاج الهويات والمعرفة الاجتماعية والفردية (White, 1992)، لاسـيما وقد أشـاعت هذه البرامج ضمنيًّا أن كل المشكلات مهما كانت بالإمكان إصلاحها من خلال التدخل العلاجي الحديث (Swan, 2010).

لم أُشر -عامدًا- إلى الدوافع التجارية في هذه البرامج لكونها دوافع بدهية ومعروفة، فالأهـم مـن ذلـك هو النظر فـي ظاهرة تحوُّل المشـاكل الشـخصية والآلام الفردية إلى عـروض ترفيهية، فبعـد اعتبار الجميع ضحايا للظروف الخارجة عـن إرادتهم[٤٨]، ونزع مسوِّغات أحكام الإدانة أو سطوة المعايير الأخلاقية (المعتقد العلاجي يرى الشر مرضًا وليس خطيئة)؛ أصبح الطريق متاحًا لعرض هذا النوع من الاعترافات المسـتفزَّة (Abt & Seesholtz, 1994).

وفي السياق العام نفسه أُنتجت منذ أواخر التسعينيات، والعقد الأول من القرن الحالي، العديد من المسلسلات الشهيرة التي تعكس الاهتمام الواسع بالثقافة العلاجية، بل إن أحد هـذه المسلسـلات يـدور بالكامـل في عيـادة معالج نفسـي، ويعتمـد بناؤه السـردي على الحوارات النفسانية المطولة مع المرضى. وفي مسلسل آخر يظهر زعيم عصابة يتردد على عيادة نفسـية (أشـاد بعض الأطباء بهذا المسلسل لأنه شجَّع الرجال على طلب المساعدة النفسية)، وهكذا يتحوَّل «العلاج» إلى مصدر جذاب للـ«ترفيه» (Madsen, 2014).

وفي الجملة فإن كثيرًا من الظواهر والبرامج المذكورة لا تخلو من «جوانب اعترافية، فالـذات التي تتحدث تُطابق مـا تقوله مع حقيقتها الداخلية من خلال خطاب لغته منمَّقة وقواعده مقبولة، وهو خطابٌ أجازه المستمعون؛ وهم في هذه الحالة: أشباه الصحفيين وكُتَّاب الأعمدة ومقدِّمو البرامج الحوارية الذين أخذوا على عاتقهم التحريض على هذا النوع من السرد وكتابته ونقله»، ولكنه يختلف أو لا يتطابق مع الصيغة التقليدية للاعتراف

---

(٤٨) وهذا ما روَّجته بشدة أوبرا وينفري في عروضها، ولذا صكَّ بعض الكُتَّاب مصطلح (Oprahization) للإشارة إلى حالة التعاطف المفرطة مع المنحرفين والمجرمين وتلمُّس مسبِّبات سلوكهم المختلِّ في صعوبات الطفولة أو ضغوط الظروف المختلفة أو ماشابه (Hill & Zillmann, 1999).

اللاهوتـي؛ لأن «الاعتـراف -فـي شـكله الكاثوليكـي، وحتى فـي صورته البروتسـتانتية المتمثلة في كتابة اليوميات- لا يتضمن سـرًّا خفيًّا هو حقيقة المرء فحسـب، بل يتضمن أيضًـا جردًا شـخصيًّا للخطايا وعيـوب الروح والقلـب والأفعال والرغبـات وهفواتهم، وكذلك عواطف الروح؛ التي يجب التعبير عنها كلها إذا أُريد للذات أن تتحرر من عبء خطاياهـا»، فـلا تنطوي الاعترافـات المعاصرة على المحاسـبة والتزام المسـؤولية، ولا تتوق إلى المغفرة الدينية والتشافي الروحاني (Rose, 1999, p. 267).

(١١)

فشوّ اللغة العلاجية

من المسلَّم به أن التحدث بلغة مشتركة يعد شرطًا مهمًّا من شروط تماسك المجموعة، وأحد المقاييس البارزة لتحديد نجاح أية ظاهرة ثقافية جديدة هو استكشاف مدى حضورها في لغة الشارع، وفي المفردات العادية التي يتحدث بها الناس في شؤونهم اليومية، وبالفعل فإن اللغة العلاجية هي اللغة السائدة -في أنحاء العالم الغربي المعاصر على الأقل-، فالجميع يتحدث عن القلق والضغوط والنرجسية والاكتئاب والصدمة وحرمان الطفولة والرُّهاب والكبت والإنكار و«اللاوعي» والانفتاح والانطواء والتنمر وفقدان الثقة والتجاوز العاطفي وتقدير الذات. وتكثر النصائح عن تجنب الزوج السامّ (toxic)، ومفارقة العائلة السامَّة، ويتحدث المرء عن شعوره بأنه مرئي، أو مصاب الاحتراق الوظيفي، أو بالوسواس القهري، أو فرط الحركة ونقص الانتباه (Rosen, 1978; Ecclestone & Hayes, 2009; Waldman, 2021)، وغيرها من المفردات والمفاهيم العلاجية التي تحدِّد للمرء نمط التفكير في ذاته ومآزقها الداخلية، وتُسهم في تشكيل واقعه اليومي وتفسير تجربته وتجربة الآخرين من حوله (Furedi, 2004; Elliott, 2013). أي أنها تعيد تنظيم طبيعة وجود الإنسان مع ذاته ومع الآخرين والعالَم (De Vos, 2013).

ولا يقتصر الأمر على مجرد صياغات لفظية متداولة، بل أضحَت الأنشطة اليومية تُطرح من منظور علاجي، كفعاليات عطل نهايات الأسبوع، ويشيع وصف الأصدقاء بأنهم يتشافون (therapeutic)، إذا فعلوا ما يفعله الأصدقاء عادةً؛ الاستماع والنصح والدعم (Ecclestone & Hayes, 2009)، كما تأثرت أشكال العلاقات الجديدة وأنماط التواصل بنموذج العلاقة مع المعالج أو المحلل النفسي، والتي تتم دوريًّا وبكثافة،

وتتسم بالتناغم العاطفي (Bellah & et al, 1996 [1985])، بل أصبح يُنظر أحيانًا إلى علاقة الحب المثالية بأنها تشبه العلاقة مع المعالج (Furedi, 2004)[٤٩].

والحقيقة أن بروز المفردات والمصطلحات العلاجية كان من السهل ملاحظته، فمثلًا رصدت بعض الدراسات معدل استعمال مصطلحات مثل «الصدمة»، و«الضغوط»، أو «الاستشارة النفسية»، وذلك في أعمدة المقالات في الصحافة البريطانية، وكانت النتائج تشير إلى زيادة هائلة في استخدام هذه المفردات العلاجية، فمثلًا ورَد مصطلح «الصدمة» نحوًا من ٥٠٠ مرة عام ١٩٩٤ ثم تصاعد ترداده حتى تجاوز ٥٠٠٠ مرة في عام ٢٠٠٠ (Furedi, 2004).

وفي الوقت نفسه في مطلع الألفية الجديدة أظهرت الاستطلاعات أن ٩٠٪ من الأشخاص في الولايات المتحدة اعتبروا أنهم تعرضوا لحدث صادم واحد على الأقل في حياتهم (Becker, 2020)، وتواصل الاهتمام بمفهوم الصدمة منذ ذلك الحين[٥٠]. ولذلك اعتبر البعض أن هذا الأهمية الخاصة لمفهوم الصدمة لا يمكن فهمها بمعزل عن صعود الثقافة العلاجية[٥١]، فقد وُصفت هذه الحقبة بـ «عصر الصدمة»، وعُدَّت الصدمة

---

(٤٩) وهذا جزء من ظاهرة إضفاء الطابع المهني (professionalisation) على العلاقات الشخصية، ومن ذلك الأبوة والأمومة، ولذا لاحظ بعض الباحثين أن الخطاب الذي يوجه للوالدين في تعاملهم مع أولادهم يصور العلاقة مع الأبناء بصورة تقارب العلاقة مع المعالج النفسي، فالمطلوب دومًا (في التربية والعلاقات عمومًا) التصرف كخبير أو الذهاب إلى خبير مختص، والذي يختفي أو يتضاءل في خضم هذه الثقافة العلاجية هو «فكرة تربية الأطفال كجزء طبيعي من الحياة، بكل ما فيها من فوضى وتناقضات ومتع وإشباعات وحرمان» (Craib, 1994, p. 84).

(٥٠) يزعم بيسيل كولك (وهو من أشهر باعة الصدمة كما تسميهم أبيجيل شراير) في كتابه المعروف **جسمك يتذكر كل شيء** أن الصدمة تختزن في أعماق الجسد وأنسجته، وأن القلق، والاكتئاب، واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والربو، والصداع النصفي، والآلام العضلية، وحتى السرطان، يمكن أن تنجم جميعها عن صدمة الطفولة (كولك، ٢٠٢٣ [٢٠١٤]). والواقع أنه لا يوجد دليل معتبر يثبت تخزين المرء المتعرِّض لأبشع الصدمات -فضلًا عن غيرها- لنوع من الذاكرة خارج الجهاز العصبي المركزي (Shrier, 2024).

(٥١) ولذا فهي تحمل سمات الثقافة العلاجية، بتركيزها المفرط على المسببات النفسانية المحضة، وقلة =

«كلمة العِقد» في العشرية الثانية من القرن الحالي، وربما كان لتزايد التثقيف النفساني على شبكات التواصل، لا سيما «إنستغرام» و«تيك توك» دور إضافي في انتشارها، كما هي الحال في رواج ڤيديوهات الدكتور غابور ماتي، وهو طبيب نفسي يروج لفهم الاضطرابات والصعوبات النفسية بوصفها نتاج صدمات الطفولة وأحداث الحياة المؤلمة غير المستوعَبة (Behar, 2023)، ليس فقط الصدمات الشخصية، بل صدمات الآباء والأجداد، والنتيجة أن الجميع معطوب نفسيًّا بشكل أو بآخر، وفي حاجة للعلاج، ولكن هذا الرأي يدحضه جماعة من المختصين؛ لأنه يتعارض من الأبحاث التي تؤكد أن المرونة إزاء الصدمة هي الأصل[٥٢] وليس التأثر الدائم بها (Shrier, 2024).

لقد رسَّخت الخطابات العلاجية شكلًا من أشكال «النص الثقافي» (cultural script) (Ecclestone & Hayes, 2009, p. x)، وهو التمثيلات اللغوية للمعايير الثقافية السائدة في مجتمع معين، فكل لغة تختزن تصورات مسبقة ومعايير ضمنية يعُدُّها المتحدثون بها أمرًا مفروغًا منه، حتى وإن لم يوافق عليها البعض إلا أن الجميع يتعامل معها كمسلَّمة مقبولة، وتظهر هذه التمثيلات في الكلمات المفتاحية في هذه اللغة، وفي الجمل المستعملة بكثرة ونحو ذلك (Wierzbicka, 2002)، وهكذا هو حال اللغة العلاجية في العديد من الثقافات المعاصرة.

إن هذه اللغة -مع أهميتها وفوائدها التي لا تنكر- تعرقل التدفق الحر لاستيعاب التجربة الشخصية، وتشوِّش مضمون الذاكرة، وتُعيد صياغة محتوى الإدراك لصالح

= الاهتمام بالبنية الاجتماعية والبيئة المحيطة المولِّدة للاضطراب (الاكتئاب على سبيل المثال)، ويبدأ العلاج باستكشاف ظروف الطفولة والصدمات المبكرة والأحداث المؤلمة التي ربما أدت إلى الاكتئاب (Behar, 2023).

(٥٢) وفي مراجعته للدراسات التي تناولت تأثيرات صدمات الطفولة الممتدة يكتب عالم النفس مارتن سليجمان: «إن الصدمات الكبرى في الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الراشد، ولكنها تأثيرات ليست كبيرة؛ حتى أنها قد لا تُلاحظ أو تُكتشف، وليس هناك تسويغ مقنع -كما تُظهر الدراسات- لإرجاع ما قد يصادف الراشد من المعاناة من الاكتئاب أو من القلق أو من الزواج الفاشل أو تعاطي العقاقير أو المشكلات الجنسية أو البطالة أو العدوان نحو الأبناء أو الانغماس في الكحول أو نوبات الغضب الشديدة إلى ما حدث للمرء إبان طفولته» (سليجمان، ٢٠٠٥ [٢٠٠٢] ص ٩٥ بتصرف).

تصورات معلّبة ومسبقة (De Vos, 2013)، وهي مصاغة على نحو يمنع من الوصول للمصادر الأساسية للمعاناة والأزمات العامة والخاصة (Rosen, 1978)، ويصادر مجالات معينة داخل الذات (Rose, 2001)، ثم هي بعد ذلك كله تتحمَّل بعضًا من وزر تسهيل الإفشاءات المفرطة عن الذات، وتذويب الحدود الفاصلة بين الحياة العامة والمجال الخاص والحميمي.

* * *

قد يثير استعارة النقد الغربي الداخلي على الأطروحات النفسانية بعض النَّقد المتوقَّع، باعتبار أن نقل النقد الغربي للثقافة النفسانية لا يتناسب مع الحالة البائسة التي يعيشها المتلقِّي العربي، حيث لا يحظى المرء في بلداننا بتوعية نفسية كافية، ولا تتوفر له رعاية صحية نفسية عند الحاجة، وعندما تتوفر فإنه لا يملك القدرة على الإفادة منها بسبب تردي الأوضاع الاقتصادية، بالإضافة إلى أن نقد الأطروحات النفسانية يتجاهل أو يجهل واقع البيئة العربية المثقل بالأزمات النفسية الحقيقية، وهي أزمات كبرى بحاجة ماسَّة للرصد والتحليل ووضع الخطط الرسمية وغير الرسمية للمعالجة، فضلًا عن الانخفاض الحادِّ في أعداد الكفاءات الموثوقة في حقل المعالجات النفسية بتصنيفاتها المختلفة، ولذلك فهذا النقد للثقافة العلاجية لا معنى له، وهو يشبه تفنيد أسس الهندسة المعمارية الحداثية لمن لا يجد مسكنًا.

وهذا الرفض لنقد الأطروحات النفسانية الغربية مع أهميته التي لا تُنكر، وصدقية حججه المتعلقة بالواقع العربي؛ لا يقلل في ظني من أهمية استدعاء هذه الأطروحات النقدية وتطويرها، وإعادة إنتاجها بما يتناسب مع الثقافة النفسانية العربية والإسلامية، لتزايد التأثر الواضح بفرضيات الثقافة العلاجية ومسلَّماتها المشكوك في صلاحيتها، ويمكننا رصد تصاعد التأثر الشعبي بها في عدة مناحي، ومن آخر المؤشرات على ذلك ما يمكن تسميته «نفسَنة البودكاست» في العقد الأخير، أي غلبة الطرح النفساني وموضوعاته؛ فمع اكتمال نزع التسييس عن المجال العام لوحظ احتفال قنوات البودكاست العربي بالموضوعات النفسية، فلا يخلو بودكاست مشهور من حلقة بل

حلقات تتناول الشؤون النفسية، فضلًا عن البودكاست المتخصص في الشأن النفسي حصرًا.

كما ظهر أيضًا خلال العقد الأخير برامج حوارية يوتيوبية تسير على سَنن الأسلوب الاعترافي، وتتوسل بعض الأفكار النفسانية الشعبية، لجعل الحوار نفسه أقرب لجلسة مع محلل نفسي، فيغوص المقدم مع الضيف في أحوال طفولته وعلاقته مع والديه، مع تركيز مفرط على الذاتية العاطفية، واستدعاء متكلّف للحزن والألم ودموع الضيوف، يرافقه كشف واسع نسبيًّا عن المشاعر الحميمية.

والمهم في كل هذا ليس وجود المحتوى، أو كثرة الحلقات والاحتفاء بالأطباء والمعالجين فحسب، بل أن حضور الثقافة العلاجية في البودكاست العربي وبعض البرامج الأخرى؛ يعدُّ انعكاسًا لتعطُّش الجمهور، واهتمامه الكبير بهذا النوع من المحتوى.

وقد اتضح في هذا الفصل كيف أعادت الثقافة العلاجية من خلالها تغلغلها الرهيب في مناحي التجربة اليومية إنتاج ذاتية قطاعات واسعة من المعاصرين والتدخل في قولبتها، حيث بات الواحد من هؤلاء يديم النظر بوتيرة مفرطة إلى ذاته ومشاعره وعواطفه، ويعوّل على باطنه النفسي وشعوره الجواني في بناء هويته السردية، وفي نظرته الشخصية للعالم، ولم يعد يقبل بالتمايز التقليدي بين المجال العام والخاص، بل يعتبر الأصالة فضيلة شبه دينية توجب الشفافية الشاملة، و«الصدق» في الكشف عن الذات أمام الجميع.

وقد كانت مهمة التبشير بـ «تعميم» الاعتراف في الثقافة الغربية أسهل من غيرها، بسبب الخلفية الدينية التي أسهمت في تطبيع الكشف عن الأسرار وهتك أستار أخفى الخصوصيات أمام «الآخر»، وأسهمت في تشكيل مزاج ثقافي يحتفي بالاعتراف بوصفه السبيل نحو الغفران، ليصير الطريق مفتوحًا في زمن العلمنة للاعتقاد بالاعتراف بوصفه السبيل نحو «التشافي»، و«التصالح مع الذات».

وما كان للمعتقدات العلاجية أن تسود بهذا القدر من الانتشار لولا الوسطاء الثقافيون، وموجات مجموعات الدعم والبرامج الجماعية للتعافي من الإدمانات وأضرابها، ولولا وجود الأدوات الإعلامية الهائلة، والبرامج التليفزيونية الشهيرة؛ منذ عروض دوناهو وأوبرا وسائر روَّاد الاعتراف التليفزيوني، مرورًا ببرامج تليفزيون الواقع، ثم ثورة منصات التواصل، وصولًا إلى موجة «البودكاست العلاجي» الغربية الأحدث (كبودكاست جاي شيتي، وميشلين معلوف ونادية عديسي، ولورا ريغان)، وبفضل ذلك كله أضحت التصورات العلاجية جزءًا راسخًا في الوعي العادي بالتجربة اليومية.

الفصل الثالث

الكشف عن الذات في منصّات التواصل الاجتماعي

«ليس الهاتف مجرد وسيلة تجسُّس، بل هو كذلك كرسي اعتراف متنقل!»

الفيلسوف الكوري بيونغ- شول هان

تمهيد

منذ ظهور بشائر الثورة الصناعية وابتكاراتها التي أحدثت انقلابًا هائلًا في أنماط الحياة اليومية -لاسيما منذ أواسط القرن التاسع عشر فصاعدًا- برزت خيالات جامحة عن صورة المستقبل الذي ينتظر البشرية، وهي خيالات متنوعة وتتجدد بأثرٍ من التطورات والابتكارات والسياقات السياسية والاجتماعية. وفي الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين كانت الخيالات اليوتوبية الشائعة عن تقنيات المستقبل تتضمن غالبًا سيارات محلِّقة وطائرات شخصية ومدن مأهولة في أرجاء الفضاء البعيد، وبعد مرور أكثر من نصف قرن على هذه الخيالات تبيَّن أن التاريخ كان يركض في اتجاه مختلف، فمنذ التسعينيات اتضح أن ملامح المستقبل تتشكَّل في صورة ثورة في أنظمة التواصل والوسائط التقنية، حيث باتت علاقات البشر فيما بينهم وعلاقاتهم مع البيئة المادية من حولهم تنشأ وتتطور وتتفاعل عبر وسائط تقنية (O'Connor, 2022a)، وهذه الوسائط تتطور بأشكال مختلفة ومتسارعة منذ ذلك الحين.

بالطبع لم تخترع المنصات الرقمية التواصل البشري عن بُعد، فقد اخترع البشر منذ أزمنة بعيدة الكتابة، ثم اكتشفوا طرائق للطباعة والنشر، ثم التلغراف والصحافة والراديو والتلفاز، وكل اختراع من هذه الاختراعات كانت له آثار عميقة في الوعي الفردي والجماعي. وقد عُدَّت طرائق التواصل هذه مكمَّلة أو تابعة بنحوٍ ما للشكل الأصلي للتواصل البشري: أعني التواصل الذي يقع بين الناس وجهًا لوجه، أو ضمن مجموعات صغيرة نسبيًّا، فمن هذه الجهة تعدُّ منصات التواصل الرقمي امتدادًا للأدوات الوسيطة في تواصل البشر فيما بينهم، وفي تناقل الثقافة والمعرفة، لا سيما وأن «التحوُّل في الكيفية التي يتواصل بها البالغون اجتماعيًّا أفضى إلى تغيير التفاعل الاجتماعي جذريًّا على مدى عقدين من الزمن؛ ففي العام ١٩٨٧ -وفقًا لبعض التقديرات- كان المرء يقضي في المتوسط ست ساعات يوميًّا من التفاعل الاجتماعي وجهًا لوجه، وأربع

ساعات في التواصل عبر وسائل الإعلام الإلكترونية، وفي عام ٢٠٠٧ انقلبت تلك النسبة؛ حيث صار يقضي ما يقرب من ثماني ساعات يوميًّا في التواصل الاجتماعي عبر وسائل الإعلام الإلكترونية، وساعتين ونصف الساعة فقط في التفاعل الاجتماعي وجهًا لوجه» (غرينفيلد، ٢٠١٧ [٢٠١٥]، ص١١٩-١٢٠).

ولكن من جهة أخرى تمثِّل هذه المنصات انقطاعًا جذريًّا عن الوسائط السابقة، و«نقلة نوعية في طبيعة التفاعل الإنساني، وأشكال المجتمع، وأنماط المعرفة والذاتية»، لكونها تندمج في عمق العلاقات الاجتماعية اليومية، لا سيما علاقات المجال الخاص، التي لم تخترقها الوسائط السابقة، وبقيت في الأغلب في حيِّز المجالات العامة، كمجال السياسة والتجارة ونحوها (O'Connor, 2022a). وإذا أردنا التدليل على ذلك فلننظر مثلًا فيما حدث أواخر شهر أكتوبر/ تشرين الأول من عام ٢٠١٤ حيث كانت زوجة المغنِّي البريطاني روبي وليامز في غرفة المستشفى تنتظر الولادة، وكان زوجها برفقتها في هذه الأثناء وينشر باستمرار مقاطع لها بالصوت والصورة طوال مدة المخاض في غرفة الولادة ويبثُّها عبر اليوتيوب[1] (لاتزال الڤيديوهات متاحة إلى الآن وبلغت مشاهداتها بضعة ملايين)، هل لهذه الحالة نموذج مشابه في أي حقبة مضت وفي أية وسيلة سابقة؟ لا، كما يبدو، ومن ثمَّ فلا يمكن مقارنة إمكانيات المنصات الحالية بأية صيغة تواصل عن بعد في التاريخ (Attrill, 2015).

ولذلك أفضِّل تعريف منصات التواصل الاجتماعي تعريفًا يتناسب مع الغاية من هذا الفصل، فهي «خدمات عبر الشبكة العنكبوتية تشجِّع مستخدميها على رقمنة المعلومات الشخصية التي كان خاصة سابقًا ومشاركتها علنًا» (ماهون، ٢٠٢٤ [٢٠١٩]، ص١٥). لقد كانت الأحاديث اليومية العفوية والحكايات الصغيرة عن المجريات العابرة تُتبادل في نطاق ضيق ومستقل، ومع أفراد محددين، والتغيير الرئيس الذي طرحته المنصات الرقمية هو تحويل هذه الأفعال والأحاديث اليومية إلى محتوى «شبه رسمي» يُنشر في

---

(١) لم تكن هذه الممارسة شائعة حينها، أما الآن فقد أضحى توثيق مراحل الحمل والولادة بالصوت والصورة رائجًا نسبيًّا.

مساحات عامة، ويندمج في سياقات اقتصادية واجتماعية أوسع من المحيط القديم المحدود، بحيث يمكن أن يكون لهذا المحتوى «العفوي» اليومي آثار عميقة وطويلة المدى، فمع كثافة نشر المحتوى الشخصي عبر منصات التواصل لم يعد من السهل تمييز المجال العام عن الخاص (Marwick, 2013)، فلا وجود لحاجز واضح المعالم بين الحياة الخاصة والحياة العامة، وإنما يظهر أحيانًا فاصل ضبابي ضمن المدى المتصل بين الحياتين (Gibson & Talaie, 2018).

ولذا ترى العديد من الدراسات المختصة، مثل: (Dijck, 2013)، أن منصات التواصل الرقمي أحدثت تغيرات جوهرية في طبيعة التواصل الخاص والعام، وترصد التحوُّل الذي اجتاح المجتمع في العقد الأول من هذا القرن، حيث امتزجت أنماط السلوك التقليدية بتلك التي تُمارس على المنصات، واجتاحت المعايير الاجتماعية الجديدة التي أبرزتها المجتمعاتُ الافتراضية تفاصيلَ الحياة الحقيقية خارج الشبكات. وأبرز ما تعرض من هذه المعايير لهذا الاجتياح هو معيار الخصوصية وسرِّية الحياة الخاصة، فقد كانت المعايير الشائعة -في ثقافة أوروبا وأمريكا الشمالية على الأقل- تتحفَّظ على «مشاركة» المعلومات الخاصة وقبول «الإعلانات» الشخصية في الفضاء الاجتماعي، وتدريجيًّا -ابتداءً عام ٢٠٠٤، مع ظهور النسخ الأولى من المنصات الاجتماعية- أخذت التغييرات والتحولات في تعريف الخصوصية والحميمية والمجال العام بالتصاعد والانتشار (Dijck, 2013). والآن وبعد مرور قرابة عقدين من الزمن باتت ملامح معايير الخصوصية والسرِّية الجديدة هذه واضحة للعيان، وأضحى من المقبول -على نطاق واسع- التنازل عن أجزاء من الخصوصية التقليدية، وظهر التسامح مع المتاجرة بعرض الحياة الخاصة وتسليع الأسرار الشخصية أمام الغرباء. وقد تحقَّق طموح آنا فوغ -التي تعدُّ من أوائل النسوة اللَّاتي بثن حياتهن اليومية مصوَّرةً عبر الإنترنت عام ١٩٩٧- حين كتبت عام ٢٠٠١ على مدونتها قائلة: «سيكون يومًا مثيرًا للاهتمام حقًّا عندما يكون لدى كل شخص عرضه التليفزيوني الخاص!» (بواسطة: Andrejevic, 2014).

ويعزو العديد من الباحثين تبدُّلات معايير الخصوصية والسرية الاجتماعية إلى منصَّات التواصل وما خلَّفته من آثار، فقد كانت «الخصوصية» أمرًا مفروغًا منه؛ لأن

عدم «مشـاطرة» الحياة الخاصة كان أسـهل وأيسـر وأقلَّ كُلفة من «المشـاطرة»، فجاءت منصـات التواصـل لتقلـب المعادلـة وتخلـط الأوراق (Miguel, 2013). وكان قـادة هذه المنصـات ومؤسِّسـوها مـن رواد الترويج لمعايير اجتماعية جديدة، كما يشـير الصحفي المعـروف ديڤيـد كيركباتريـك فـي كتابه **تأثيـر فيـس بـوك** (*The Facebook effect*) الذي يتضمـن كثيـرًا من حواراته مع مؤسِّـس شـبكة «فيس بوك» مارك زوكربرج، حيث أشـار كيركبارتريـك إلـى أن زوكربـرج لا يُخفي انحيـازه الحادَّ إلى نمط جديـد من «الانفتاح» والدفع باتجاه تقليص حدود الخصوصية التقليدية، ونقل عنه قوله إن الزمان الذي يكون للمـرء فيـه صـورة معينة أمام أصدقائـه، وأخرى في العمـل، وثالثة لعمـوم معارفه؛ على وشـك أن ينقـرض! لأن هـذه التعدديـة -كما يزعم زوكربرج- لا تتناسـب مع الشـفافية والنزاهـة. وكتـب كيركباتريك: «لكي تفهم تاريـخ «فيس بوك» يتعين عليك أن تفهم آراء زوكربرج حول ما يسـمونه في «فيس بوك» «الشفافية الجذرية»» (Kirkpatrick, 2010, p. 200). وتتمثَّـل هـذه الشـفافية فـي الخدمـات والميـزات الإلكترونيـة المصمَّمة بغرض تحقيـق أقصـى قدر من «الكشـف عـن الذات»، وقد التـزم زوكربرج بهـا برغم الضغوط وتقلبات الظروف، وهو يزعم أن الناس لم يعودوا يهتمُّون بإخفاء معلوماتهم الشخصية كما كانوا سابقًا، وأن الكشف عن الذات والمعلومات الشخصية في «فيس بوك» يتماشى مـع الأعـراف الجديـدة والمتغيِّـرة للخصوصيـة (Rohre, 2012)، فدور «فيـس بوك» هو احتضان التغيُّر الحاصل وتهيئة المكان المناسب له.

وإذا غضضنا الطرف عن الدوافع الرأسمالية وراء هذا الرأي، والتي تبدو أكثر وضوحًا وتأثيـرًا مـن غيرهـا، فهـذه الفرضيـة الأيديولوجية تضمـر أن «الشـفافية»، وتعني عندهم عرض الذات المفرط والانفتاح الواسـع في مشـاركة المعلومات والتفاصيل الشـخصية للعمـوم، قيمـة إيجابيـة فـي ذاتهـا، وأنهـا تصبُّ فـي صالح العلاقـات العامـة والخاصة (Joinson et al, 2011). وهي فرضية متطرفة ومشكوك في صحتها كما تقدَّم لنا في الفصل الأول، وسيبيِّن لنا هذا الفصل أيضًا المجازفة التي تنطوي عليها.

لا يقتصـر الأمر علـى «فيس بوك» الذي أوردتُه مثالًا فحسـب؛ لأن منصَّات التواصل عمومًا تتبع في هندسة منتجاتها وتصميم بنيتها البرمجية (الأكواد) سياسات متشابهة، لا

سيما فيما يتعلق بحثّ المستخدم على مشاطرة معلوماته وحياته الشخصية (Miguel, 2013)، ويتجلّى ذلك في تصميم الوضع الافتراضي للمنصة، أعني الوضع الأساس الذي على المستخدم أن يتدخل لتغييره في إعدادات إنشاء الحساب، ومع توفر الإمكانية للتعديل وضبط الظهور ونوع من الخصوصية إلا أن «التعليمات البرمجية (الأكواد) التي تتناقض مع بنية الشبكة تجعل مشاركة المعلومات الشخصية أسهل من إخفائها» (Papacharissi & Gibson, 2011, p. 77)، فمنصَّات التواصل تتعمَّد وضع عقبات كبيرة أمام من يتردد في نشر معلوماته الشخصية، كما تزعج المستخدم باستمرار بطلب المشاركة، وتحديث حالته، أو إكمال بيانات ملف التعريف الخاص به... إلخ (Wallace, 2015).

وعند النظر في عموم التحول في العقدين الأخيرين لا يبدو أن منصات التواصل تتماشى مع تغيُّر الموقف من الخصوصية وحدود السرِّية الشخصية فحسب، بل الأرجح أنها قادت هذا التحوُّل، أو على الأقل لم تكفَّ عن تنشيطه وتشجيعه بقوة، وتسهيل سبل تحققه وانتشاره، ليس في المجتمعات الغربية فحسب بل في أماكن كثيرة حول العالم، ولذا رأت الأكاديميةُ الهولندية البارزة جوانا فان دايك المختصة بتحليل المجتمعات الرقمية في أطروحة يتواتر الاستشهاد بها أن «فيس بوك» قام بدور هام في «نشر الأعراف الاجتماعية الأمريكية بين مرتادي المنصة في جميع أنحاء العالم» (dijck, 2013, p. 57).

وكانت عاقبة هذا التحوُّل أن أضحى عرض الذات وكشفها في المجال العام ظاهرة اجتماعية شائعة، وأطلق بعض الباحثين (Blatterer, 2010) على واقع المجتمع الجديد وصف: «مجتمع الكشف عن الذات»، أو بحسب تعبير مختص آخر «المجتمع الاستعراضي» (Harcourt, 2015)، أو «البَوحي» كما يطرح عالم اجتماع ثالث (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠٠٧]).

وبحسب بعض التقديرات فإن ما يزيد عن ٨٠٪ من المشاركات على مواقع التواصل الاجتماعي تدور حول تجارب المستخدمين الشخصية (Tamir & Mitchell, 2012)[٢]،

(٢) تساءل دوستويفسكي مرةً: «ترى ما الذي يستطيع أن يتحدث به الإنسان السوي ويحس بأعظم المتعة؟» وأجاب: «أن يتحدث عن نفسه!» (دوستويفسكي، ٢٠١٧ [١٨٦٤]، ص٢٠).

فقد انقلبت حال الشبكة العنكبوتية، «فبدلًا من استخدامها بحثًا عن الأخبار والمعلومات أو الثقافة، فإننا نستخدمها فعلًا لنكون نحن محور الأخبار والمعلومات والثقافة» (كين، ٢٠٠٨ [٢٠٠٧]، ص١٨). ولذا يشيع في هذا المجتمع الجديد على نحو متزايد ظهور الفرد أمام جماهير واسعة ليكشف عن خصوصياته وتفاصيل حياته الشخصية، ويتنافس فيه الأفراد على الصعود إلى «المنصة» العامة من خلال إتاحة ذواتهم للمتابعة المرئية والمسموعة، في مسابقة مفتوحة وشرسة على لفت انتباه أكبر «عدد» ممكن، لأطول مدة ممكنة.

كما رأينا في الفصل السابق فقد انهمرت خطابات الكشف عن الذات على المجال العام مع البرامج الاعترافية وتليفزيون الواقع، ولكن هذا «الفضح الطوعي» كان مقيدًا بالمساحة المحدودة لهذه البرامج، ومشروطًا بسياسات التحرير الخاصة بالقنوات الفضائية، أما التحول الجديد فأتاح الفرصة للجميع، أو بالأحرى كل من يمكنه الوصول إلى منصات التواصل، أي تقريبًا أكثر من أربع مليارات إنسان حول العالم يزورون بانتظام أكثر من ستِّ منصات تواصل، ويقضون في تصفُّحها -في المتوسط- ما يقرب من ساعتين ونصف يوميًّا (الدلقموني، ٢٠٢١).

وتكشف إحصائياتٌ أُجريت في المنطقة العربية -التي صُنِّفت خمس دول منها ضمن أعلى عشر دول في العالم استخدامًا لمنصات التواصل كالإمارات والبحرين وقطر- أن تصفُّح الفرد لدى المستخدمين السعوديين يبلغ -في المتوسط- أكثر من ٣ ساعات يوميًّا متجاوزًا المتوسط العالمي، وكذلك المستخدمين المصريين الذين يقضون ما معدَّله في المتوسط ساعتين و٥٧ دقيقة، ومعظم المجتمعات العربية ليست بعيدة عن هذه الأرقام (Radcliffe et al, 2023).

وهذه المشاركة الواسعة في المنصَّات الاجتماعية أفضت إلى تطبيع الوجود الرقمي للمرء، وبلغت الحال أن صار عدم الانضمام إلى هذه الفضاءات هو ما يحتاج إلى تسويغ يواجه به المرء التساؤلات من حوله، بل ربما عُدَّ عدم الانضمام مثارًا للشكوك والشبهات، لا سيما في الغرب الأوروبي والأمريكي. ويفسِّر الناقد الثقافي الألماني برنارد أندرياس الأمر بقوله:

«عندما لا يخلق الناس في عمر معين صورة معلنة لذواتهم عبر شبكة الإنترنت؛ أي على هيئة ملفات شخصية ومنشورات تعبر عن حالتهم وتعليقات يكتبونها؛ فإن هذا العزوف يعدُّ في العالم الغربي اليوم إشارة أولى إلى وجود أمرٍ يلفت الأنظار بشكل غريب من الناحية النفسية؛ ربما يكون مرضًا أو غريزة مرضية كامنة، قد تتفجَّر ذات يوم لتصبح نوبةً مرضية مهلكة. وفي المقابل، فإن الاستخدام المنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي يعدُّ دليلًا على التمتع بالصحة والحالة الطبيعية» (أندرياس، ٢٠٢٠ [٢٠١٧]، ص٩ بتصرف).

ولاستيعاب هذا الانقلاب في الموقف من انكشاف الخصوصية تذكَّر احتشاد مئات الآلاف في مظاهرات عارمة بألمانيا احتجاجًا على تنفيذ التعداد السكاني الذي تقرر البدء فيه في ٢٥ مايو/ أيار من عام ١٩٨٧، ونُشرت في ذلك آلاف الكتيبات والمنشورات الدعائية المناهضة لخطر التعداد السكاني؛ لأن «جمع بيانات الشعب الألماني يمثل القاعدة المادية للسيطرة الاجتماعية الكاملة» (السابق، ص٢١٥-٢١٧). ولكن بعد هذا التاريخ بنحو عقد ونصف ظهرت المنصات التي تطلب من المستخدم تعبئة ملفه الشخصي باسمه الكامل ووظيفته ومكان عمله وإقامته وتسجيل ميوله وهواياته، ولم يعترض أحد تقريبًا، لماذا؟ يفسِّر أندرياس ذلك بالقول: إن «التسجيل لم يعُد اليوم في المقام الأول بمنزلة عملية مضايقة واضطهاد، أو بمنزلة تقنية لتمكين مرجعية ما مثل مرجعية «الدولة» أو «الشرطة»، وإنما أصبح -بالنسبة لأغلب الناس- بمنزلة فعل إنتاجي، فما استطاع الحشد الثائر من مناهضي التعداد السكاني إدراكه في تصورهم المفزع عن «المراقبة»، قد حقق اليوم نجاحًا بوصفه فضيلة اجتماعية من فضائل التواصل» (السابق، ص٢٢٤).

في هذا الفصل أناقش أثر الوسائط التقنية وأنماط التواصل الرقمي في بنية التجربة البشرية المعاصرة، وأشرح آليات التفاعل الرقمي إزاء الخصوصيات الحميمية، كما أكشف عن بعض الدوافع الخفية التي تُسهم في رواج الكشف والتلقي للخصوصيات والأسرار، وأتأمل بنى الرقابة المتنوعة وأشكال التلصُّص الجديدة وآثارها.

(١)

سلاح ذو حدّ واحد

ما تأثير الأدوات التقنية في تجربتنا البشرية الحديثة؟ كان هذا السؤال هو ما شُغل به عالم الاجتماع الأمريكي كلود فيشر، ولذا قرر دراسة إحدى هذه الأدوات، فاختار دراسة الآثار الاجتماعية لظهور الهاتف منذ بداياته وحتى عام ١٩٤٠ في الولايات المتحدة الأمريكية. وسعيًا إلى الوصول إلى نتائج موثوقة اتَّبع عدة مسارات بحثية، مثل كيفية تسويق الهاتف، ودلالات الدعاية لاقتنائه، وسياقات استعماله الشائعة زمانًا ومكانًا، ثم تعمَّق في بحث التاريخ الاجتماعي لثلاث مناطق في ولاية كاليفورنيا من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩٤٠، وجمع تاريخًا شفهيًّا عبر عشرات المقابلات مع كبار السن مما عايش تلك الحقبة لرسم صورة السياق المجتمعي لظهور الهاتف في هذه المدن بوصفها نموذجًا، ثم بلور كافة النتائج التي حصَّلها من كل ذلك وغيره ونشرها في دراسة متميزة في أوائل التسعينيات.

يعتقد فيشر أن الهاتف لم يُحدث تغييرًا جذريًّا في أساليب حياة الفرد الأمريكي العادي، ولكنه لاحظ بعض التأثيرات المهمة التي أسهم فيها الهاتف، لا سيما فيما يتعلق بتزايد الخصوصية، فالهاتف المنزلي -كما يفصِّل- أتاح للمرء كتمان بعض ما كان يجري في العلن، كالاتصال بالطبيب، أو طلب الخمور، أو المغازلة، وأتاح أيضًا فرصًا واسعة للأحاديث النسائية، وللتواصل المتكرر مع الأصدقاء والأقارب، وما إلى ذلك. ولاحظ أيضًا أن هذه الظواهر المرتبطة بانتشار الهاتف أسهمت في مجموعها على نحوٍ ما (من العسير تحديد مداه بدقة) في اتساع الشُّقة بين الأمريكيين في النصف الأول من القرن العشرين، حيث كان الناس أكثر نشاطًا في عوالمهم الخاصة مقارنة بالمجال العام الواسع (Fischer, 1992).

وقد خَلَفَ الهاتف المنزلي الهاتف المحمول، فأثار أيضًا فضول الكثير من الباحثين، وأشار بعضهم أن الهاتف المحمول عزَّز تراجع الحواجز التقليدية بين المجال العام والمجال الخاص، حيث أصبح من المعتاد مناقشة الخصوصيات الشخصية -بل والعلاقات الحميمية في بعض الثقافات- عبر الهاتف بحضور الآخرين (كما هي الحال في وسائل المواصلات العامة)، ويحكون قصة دالة عن امرأة كانت تتشاجر بصوت مرتفع مع صاحبها عبر الهاتف في القطار، وكان الجميع يتظاهر بأنه لا يلقي للأمر بالًا، ويشيحون بوجوههم بعيدًا كما تقتضيه قواعد الذوق العام، عدا إنسان واحد لم يستطع تجاهل الصخب والانفعال، وكان يحدُّ النظر ويتفاعل مع صراخ المرأة، فقطعت كلامها ثم خاطبته بحدَّة: «ماذا تريد؟ ليس هذا من شأنك، إنه أمر خاص!» (Tisseron, 2001; Burkart, 2010).

يُستعمل تعبير «سلاح ذو حدين» بكثرة للإشارة إلى الأداة الفاعلة المحايدة التي قد تستخدم للخير أو الشرِّ، وقد تتابع الناس على استعماله في تقويم المنتجات الحديثة من التقنيات والأدوات والأجهزة المعاصرة، وفي هذا المبحث أسعى إلى التشكيك في دقة هذا المعنى، وأبحث في تأثيرات منتجات التقنية (الشبكات الافتراضية تحديدًا) التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بطبيعة التكوين الوجودي والصناعي لتلك التقنيات.

ولأجل فهم ما يأتي على الناظر أن «يعلِّق» (Epochè) الأحكام المسبقة إزاء مظاهر الوجود اليومي البدهية إذا استعملنا لغة هوسرل (بوعرفة، ٢٠١٨)، بأن يضع فعل التواصل الافتراضي بين قوسين ويمتنع عن الانسياق مع الفرضيات الروتينية؛ بغرض استعادة الشعور بالغرابة العجيبة التي أحسَّ بها أول جيل أنصت لجهاز مذياع أو شاهد التلفاز، أو أول فرد أنشأ محادثة كتابية عن بُعد.

والسؤال الضمني الذي يحاول هذا المبحث الإجابة عنه: هل منصات التواصل أدوات محضة محايدة وشفافة؟ وبنحوٍ أعم: هل طبيعة التواصل الرقمي تؤثر على المستخدم، أو تغير سلوكه بنحو أو بآخر؟ وأخيرًا نصل إلى التساؤل المقصود وهو: هل انكشاف الذات في العقدين الأخيرين تحوُّل اجتماعي محض انعكس في التواصل

الشبكي؟ أم هو تطور مرتبط عضويًّا باستعمار الوسائط الرقمية لحياة الفرد العادي اليومية؟

لنتأمل في البداية أوجه الاختلاف بين ما نراه بالعين وما نراه من خلال وسيط كالصورة أو الأشعة تحت الحمراء أو غيرها من أدوات التقنية؛ سنجد أن الصورة تتيح للناظر فحص بعض الدقائق وربما الخفايا مما لا تسمح به أو ببعضه النظرة الحيَّة المباشرة، ولكن من جانب آخر يغيب شيءٌ ما، يغيب عمق المشهد، وما يحيط به من ظلال وسياق وما يعطيه الحياة في نظر الناظر. هذه ملاحظة أولية وساذجة، ولكنها تفتح العين على نموذج مصغر وتجريبي لطبيعة تأثير الوسائط الرقمية على إدراك العالم والوعي بالتجربة.

وقبل عقود قال رائد الدراسات الإعلامية المعاصرة مارشال ماكلوهان (ت ١٩٨٠) جملة بليغة: «نحن نشكِّل أدواتَنا؛ ثم تُشكِّلنا هي» (بواسطة: Culkin, 1967, p. 70)، وهي تمثِّل إحدى خلاصات رؤيته التي توصَف بأنها شكل من أشكال «الحتمية التقنية»، حيث يقول بأن الوسائط ليست محايدة بحال، بل «الوسيط هو الرسالة»، فالمؤثر الحقيقي ليس المحتوى الذي يظهر في التلفاز أو في منصات التواصل، بل الوسيط نفسه والتقنية ذاتها؛ لأن الوسيط يعيد صياغة الوعي البشري ويعدِّل أنماط الإدراك، بغض النظر عن المحتوى ونوعه، وفي المقابل يطرح الرأي الآخر أولوية الفاعلية البشرية وقوة الثقافة الإنسانية في استيعاب التقنية والتأثير في مساراتها (Kember & Zylinska, 2012). لا يلزم أن نذهب إلى هذه الأطروحة أو تلك، والآن يندر من يعتنق أيًّا منهما بحذافيرها، ولكنها تفيدنا في وضع إطار تمهيدي للتحليل، من غير إيغال في التناول النظري.

تقع هذه الوسائط بحكم التعريف في منتصف الطريق في العلاقة بين البشر والعالَم، وخلافًا للنظرة القاتمة التي ترى في التقنية عمومًا اغترابًا جوهريًّا وتدميرًا شاملًا للوجود «الطبيعي» للفرد، وإفسادًا منظَّمًا لإمكانياته الفطرية، فإن هذه الوساطة أكثر تركيبًا وتعقيدًا من ذلك، فلا تتفاعل وسائط التقنية على نحو حتمي في مسار محدَّد بالضرورة، بل تُسهم في تشكيل أنماط متغيرة ومتناقضة من التجارب والأفعال، وتؤثر بالتأكيد في تضخيم

جوانب معينة من الوجود البشري وتقزيم جوانب أخرى، وتنشيط بعض الأفعال والممارسات البشرية وتثبيط غيرها من خلال توسُّطها للخبرة البشرية (Verbeek, 2005 [2000]; Baym, 2010)، فهي تتدخل في السلوك والإدراكات، وتتخلَّل الطرق التي نحضر بها في عالمنا، والطرق التي نتلقَّى بها العالم بالنسبة لنا كبشر (Ibid; Verbeek, 2001).

طبيعة الوجود الرقمي



"On the Internet, nobody knows you're a dog."

في شهر يوليو/ تموز عام ١٩٩٣ نشرت مجلة نيويوركر هذا الرسم الكاريكاتوري، وهو يصور مشهد كلبين أمام حاسوب، وأحدهما يقول للآخر: «على الإنترنت لا أحد يعرف أنك كلب!»[٣]، وهو كاريكاتير شهير يأتي ضمن الجدل المشتعل حينها بشأن آثار خفاء الهوية مع بدايات انتشار الشبكة العنكبوتية. وقد نُشرت أول مقالة تناقش تداعيات ذلك في أكتوبر/ تشرين الأول من عام ١٩٨٥، وهي تحكي عن «جوان» وهي شخصية اشتهرت في بعض نواحي الشبكة البدائية حينها، وقدَّمت نفسها على أنها فتاة معاقة، وأنشأت بعض

(٣) مؤخرًا علّق أحدهم على هذا الكاريكاتير القديم ساخرًا: «أما اليوم فالجميع يعرف أنك «كلب»، وإن أحببتَ إخفاء ذلك فابتعد عن لوحة المفاتيح!».

العلاقات الحميمية، ثم افتضح أمرها لاحقًا، واكتشف الناس أن «جوان» ما هو إلا طبيب نفسي يعيش في نيويورك، زعم أنه اختلق هذه الشخصية لمعرفة شعور الأنثى وطبيعة الصداقات النسائية، واكتشف من خلال التجربة أن معظم النساء تحدثن مع «جوان» بنحو مسترسل ومنفتح لم يعهده طوال سنوات عمل كطبيب نفسي (Gelde, 1985).

يندرج هذا السلوك المخاتل ضمن ما تسميه الباحثة اللامعة في حقل تأثيرات التقنية شيري توركل (Turkle, 2011) إمكانيات «التجريب» في الواقع الافتراضي، حيث أضحى بإمكان الجميع -بأدنى جهد- استعارة هوية مغايرة، أو الظهور بشخصية مختلفة للعبث والترفيه، أو حتى اختلاق ذات جديدة كليًا وتقديمها بجدية للآخرين، وذلك لسهولة التجريب وانخفاض كُلفته. قارن مثلًا بكلفة محاولة المرء تغيير هويته[٤]، أو التظاهر بأنه إنسان آخر في الواقع (Gies, 2008)، بالإضافة إلى الأمان النسبي في المجتمعات الافتراضية، وعدم وجود عواقب حقيقية في غالب الأحيان على هذا النوع من السلوكيات. وهذه «التجارب» تبدو ممتعة بالنسبة لكثيرين؛ لأنها تجمع بين خيالات ألعاب الفيديو واستيهامات الأفلام والمسلسلات، دون أية التزامات فعلية أو مخاطر مؤثرة (Dreyfus, 2008).

ومنذ بدايات ظهور الشبكة العنكبوتية لاحظت عدة دراسات أن الإفصاح الذاتي واستعمال «التعابير الحميمية» يزيد في التواصل الشبكي بالمقارنة مع الإفصاحات التي تقع في أثناء التفاعل وجهًا لوجه (Trepte & Reinecke, 2011). وفي عام ٢٠٠٤ طرح أستاذ علم النفس جون سولر في مقالة شهيرة (Suler, 2004) عدة أسباب تؤثر في تزايد الإفصاح وتغيُّر السلوك في التفاعلات الشبكية، وهي ظاهرة أثارت انتباه العديد من الدارسين وصكَّ لها بعضهم مصطلحًا ربما يمكن ترجمته بـ «تأثير الاندفاع الشبكي»، ومن هذه الأسباب:

أولًا: مجهولية الهوية وانفصالها عن الذات الحقيقية: فمجهولية الفاعل تحميه من

(٤) فكّر مثلاً بتكاليف البرنامج الفيدرالي لحماية الشهود (WPP) في الولايات المتحدة الذي أقر ضمن قانون مكافحة الجريمة المنظمة عام ١٩٧٠.

تبعات سلوكياته الافتراضية، فكل ما يفعله أو يقوله لا يُربط به، ومن ثمَّ يتحرَّر المرء من القيود والحدود المعتادة، ويتنصَّل بسهولة من شخصيته الافتراضية، بل قد يعتبر أن هذه «الشخصية لا تمثله مطلقًا».

ثانيًا: **الخفاء وعدم الرؤية العَيانية**: فالتواصل الشبكي (النصِّي) يريح المرء من القلق بشأن مظهره وصوته، ومظهر الآخرين أيضًا، كما أن استتار الطرف الآخر يخفي وراءه العبوس والتململ وتصرفات العيون المنزعجة، وسائر إشارات الرفض أو اللامبالاة مما يسهِّل الاندفاع والاسترسال.

ثالثًا: **عدم التزامن**: فلا تقع التفاعلات الشبكية في الوقت نفسه بالضرورة، فقد يستغرق الرد دقائق أو ساعات أو أيام وربما أكثر، وهذه الإمكانية تغير من نمط المحادثات أحيانًا، وربما تؤدي إلى مزيد من العمق الحميمي.

رابعًا: **الخيالات الشبكية**: بسبب جزئية الصورة المادية للطرف الآخر أو غيابها؛ يكوِّن المرء -على نحو موعي أو لا موعي- صورة خيالية وصوت خيالي يستحضرها في أثناء المحادثة، حتى تتبلور شخصية ذات ملامح في عالم الفرد الداخلي، وهي تتشكل جزئيًا بأثرٍ من طرائق تقديم الآخر لذاته الافتراضية، فيستنبط منها بعض الملامح المتخيلة، وكذلك تتشكَّل «بناءً على التوقعات والرغبات والاحتياجات الشخصية».

خامسًا: **مفارقة الواقع أو الخيال الانفصالي**: بحسب سولر فإننا إذا جمعنا بين السببين الأخيرين سينتج لنا الشعور الذي يحسُّه بعض المشاركين عبر الشبكة بخيالية الفضاء الافتراضي وانفصاله التام عن الحقيقة وقواعد الواقع المادي، بحيث يتعاملون مع هذا الفضاء كما يتعاملون مع الألعاب الإلكترونية التي تنشأ فيها الشخصيات وتتقاتل أو تتسابق ثم تضمحل كالأحلام(٥).

سادسًا: **تضاؤل قيمة المكانة وتأثير السلطة**: ففي الشبكة العنكبوتية يتساوى الجميع

---

(٥) يؤكد سولر أنه لا توجد «ذات شبكية» مستقلة ومنفصلة عن الذات الحقيقية، وإنما هي مجموعة مختلفة نسبيًا من المشاعر وتكوينات الذاكرة وأنواع الأفكار التي تظهر مساحات افتراضية متعددة وتتفاعل معها، فالواقع الافتراضي في المحصلة يتيح «تعبيرات متنوعة» عن الذات الفعلية.

في التعبير والمشاركة، مع غياب الوجود المباشر للسُّلطة المَهيبة والرقابة المرئية، وهذا مما يسهل الاندفاع بالنقد والتصرف والتفاعل. وكما هو واضح فهذه الأسباب تتقاطع وتتداخل لتثمر آثارًا سلوكية متنوعة(٦).

وانطلاقًا من هذه الأسباب درس المختص في فلسفة المشاعر آرون بن زئيف (Ben-Ze'ev, 2004) الجاذبية التي تحفُّ العلاقات العاطفية الشبكية، وتحدث عن دور التحكُّم في المحتوى في تسهيل الإفصاح العاطفي، فحين يبادرك إنسان عبر الشبكة بالتعبير عن الحب (أو حتى الكره والحقد)، فبإمكانك التريُّث في الردِّ، وعدم التعويل على الردود العفوية التي قد تندم عليها، كما يحدث كثيرًا في الحياة الحقيقية، وهذا الشعور بالتحكم من أبرز أسباب جاذبية العلاقات الافتراضية، فالشعور بالتحكم -كما يقول بن زئيف محقًّا- يعدُّ أمرًا أساسيًّا في التجارب الممتعة عمومًا. وأشار إلى أن الإغراء في العلاقات الافتراضية يتولَّد عن عدة أمور منها البعد الخيالي الذي يغلِّفها، فالفضاء الإلكتروني يطلق العنان للخيالات ويحرر الذات من قيود الجسد، فالجسد «مصدر القيود الأخلاقية والذهنية في العلاقات الشخصية»(٧)؛ لأن تلاقي العيون الحقيقي، وإكراهات إدارة

---

(٦) أشار هال نيدزڤيكي (Niedzviecki, 2009) إلى أن تفشِّي الخطاب الغاضب والتافه والانتقامي والعنيف واليائس في المنصات الرقمية يعود -في بعض أسبابه- لهذا الطابع الخيالي والانفصالي الذي يصبغ المنصات، ويعزز مباينتها لفضائل المجتمع الفعلي (الدعم، الاعتراف، الرعاية، الاحتواء... إلخ)، فتبدو هذه الخطابات (تغريدات، منشورات، تعليقات) منفصلة عن أصحابها نسبيًّا، وعن المواقف الحقيقية في الواقع الاجتماعي المادي.

(٧) ولكن في المقابل فإن الجسد مصدر رئيس لمباهج العلاقة الإنسانية، ولذا كتب الأديب التشيكي فرانز كافكا (ت ١٩٢٤) رسائل محبطة عن الفشل الوجودي في التواصل عن بعد، وندَّد بإمكانيات البرقيات والهواتف والاتصالات اللاسلكية التي لا تُشبع لهث الغرام ولا تروى غلَّة الولوع: «إن السهولة في كتابة الرسائل قد أجدبت أرواح الناس. إن كتابة الرسائل هي لحظات من تلاقي الأشباح فهي استحضارٌ لشبح المتلقِّي وشبح المرسِل ليتجسَّدا في كلمات الرسالة. وأحيانًا في سرب من الرسائل، تتداخل سرًّا في كلمات الرسالة التي نكتبها لتكون شاهدة على ما جاء فيها. كيف استطاع أحد أن يتصوَّر أنه سيتواصل مع آخر عبر الرسائل؟ يستطيع المرء أن يفكر بأحد من بعيد، ولكن لا يمكنه أن يتمسَّك إلا بمن هو قريب منه، وأما غير ذلك فهو فوق طاقة البشر!» (كافكا، ٢٠١٧ [١٩٥٢]، ص٢٧٧ بتصرف).

انطباعات الجسد الخارجية، ومخاطر التلامس؛ تعرقل التواصل الفعلي، وتزيد من تعقيدات حدوثه، بخلاف العوالم الافتراضية، حيث تسهِّل الخيالات المتحررة التأليف بين الناس، بل وربما تسرِّع الوقوع في الغرام.

ومن جهة أخرى فإن الندرة المعلوماتية ومحدودية وسائل إدراك شعور الطرف الآخر وفهمه يدفع الشركاء لتطوير «حساسية» شعورية خاصة لتتبُّع التفاصيل الصغيرة والتقاطها رجاء الفهم وتحسين ردة الفعل الملائمة؛ لأنه من غير فهم مشاعر الشريك وأفكاره لا يمكن أن تتطور أية علاقة أو حتى تستمر، فسرعة الردِّ أو تأخره، وطول الجُمَل أو اقتضابها، وتكررها، وأوقات تفعيل «الاتصال»، والكتابة ثم التراجع عن الإرسال، ونوع «الإيموجي» المستخدم، وحتى لون «القلب»، وغيرها من الإشارات الضئيلة تزخر بدلالات مؤثرة في علاقات كهذه. ونتيجة لهذه «الحساسية» ومع توالي التواصل وتعمقه؛ لربما يصل الشريك إلى مستوى فهم للطرف الآخر يفوق فهم الأزواج لبعضهم في الواقع، والسبب يعود إلى هذه «الحساسية» النفسانية[٨].

كما يذكر أيضًا سببًا آخر للإغراء المضاعف في العلاقات الافتراضية وهو أنها تعدُّ آمنة نسبيًا، ومخاطرها النفسية محدودة، بالمقارنة مع الأذى المتوقع أو المخاطرة الكبيرة التي تُحيط بالعلاقات الفعلية، فالرفض في التواصل الافتراضي لا يكسر القلب كما يمكن أن يفعل الرفض الواقعي، أولًا بسبب شيوع الرفض، والذي يعني زيادة توقُّعه، ومن ثمَّ الاستعداد له، وثانيًا بسبب وفرة الخيارات والبدائل الفائضة، وثالثًا بسبب إمكانية إخفاء الهوية، جزئيًا أو كليًا، فالرفض ينعكس سلبًا على تقدير المرء لذاته؛ لأن هذا التقدير يتولَّد -جزئيًا على الأقل- عن تقدير الآخرين، فحين تخفى الهوية يمكن للفرد لملمة هذا الإخفاق بعيدًا عن أعين الجمهور المحيط.

وعلى كل حال، فقد تطورت النقاشات المتعلقة بخفاء الهوية وآثاره الافتراضية منذ

---

(٨) هناك مؤثر آخر لا يقل أهمية عن ذلك، وهو أنه في العلاقات الفعلية يعتبر وجود الشريك واستمرار الاتصال به أمرًا مسلَّمًا به، وتدريجيًا يقل التفاعل مع أفكاره ومشاعره، بخلاف الواقع الافتراضي الذي يسعى أطرافه باستمرار ودأب لتعويض الغياب المرئي.

ذلك الحين، ولكن ما ظلَّ ثابتًا هو أثر إخفاء الهوية في تسهيل أنماط معينة من السلوك البشري؛ إذ الأبحاث إلى أن إخفاء الهوية يتيح للأفراد مشاركة أخصِّ خصوصياتهم ومعلوماتهم الصحية والشخصية باستفاضة، وفي دراسة أُجريت عام ٢٠١٤ على أكثر من ٤١ مليون حساب على تطبيق تويتر -«X» حاليًّا- خلُصت إلى نتيجة متوقعة، هي أن متابعي الحسابات ذات المحتوى «الحساس» (كالحسابات الإباحية، والحسابات التي تروِّج لكراهية الإسلام، أو معاداة السامية بحسب تصنيف الدراسة) من المرجَّح أن يكونوا مجهولي الهوية بالمقارنة مع متابعي الحسابات غير الحساسة (كحسابات الأخبار والفنون والأزياء) «Masur, 2018».

في البدايات عُدَّ ظهور التواصل الشبكي نافذة تحررية لإعادة ترتيب الوجود الاجتماعي، فعبر الشبكة يتساوى الأبيض والأسود والرجل والمرأة والكبير والصغير، ويتمتع الجميع بإمكانيات وفرص متساوية، وقد لاحظ كثيرون منذ ذلك الحين أن غياب الشروط والمحددات البدنية، أو غياب الجسد وقيوده من أبرز سمات الواقع الافتراضي، وأن هذا الغياب يُفضي إلى تغيرات ثقافية وأخلاقية عميقة «Seibt & Nørskov, 2012».

لم تعُد الشبكات كما كانت في أول الأمر، فقد اعتاد الناس على التواصل المرئي، وتفشَّى حضور الصورة، ومع ذلك ما تزال منصات التواصل تتسم بـ «نقص الواقعية المادية»، فلا وجود للمس أو الشمِّ مثلًا (حتى الآن على الأقل!)، كما تغيب جُملة من الإشارات الحسِّية السياقية الأخرى؛ كالطقس العام ونمط البيئة المحيطة بالمرء ونحو ذلك مما لا تتمكن الوسائط الرقمية من تجسيده. فضلًا عن ذلك فإن توفر إمكانيات عرض الصور والڤيديوهات لم تغير كثيرًا من حقيقة أن الوسيط الرئيس للتواصل في الفضاءات الافتراضية ربما لايزال هو المحتوى النصِّي أو الكتابي «Wallace, 2015». وحين نقارن بين أساليب التواصل يتبيَّن أن التواصل الذي يشتمل على الإشارات غير اللفظية، كالاتصال وجهًا لوجه ومكالمات الڤيديو يرتبط بارتفاع معدل الرضا عن العلاقة والحياة عمومًا؛ بالمقارنة مع التواصل المقيَّد كالتواصل عبر الرسائل النصِّية «Goodman-Deane et al, 2016».

وغالبًا ما يشـعر الإنسـان العادي بهذا «النقص» في واقعية التواصل الافتراضي حتى فـي التفاعـلات المرئيـة، وإن لـم يتمكـن مـن وصفـه بوضـوح أو تحديـد ماهيتـه بدقة، «فالتفاعلات الاتصالية المكثفة والمسـتمرة وجهًا لوجه ينتُج عنها شـعور الذات بالفعل والاسـتقلالية، فضـلًا عن الإحسـاس بعالـم اجتماعـي منظَّم معياريًّا ترتكـز عليه الذات» (جيمسون، ٢٠٢١ [٢٠١٣]، ص٣٠)، بخلاف التواصل عبر الوسائط.

وقـد عمـد الفيلسـوف الأمريكـي البـارز هيوبـرت دريفـوس (ت ٢٠١٧) إلـى شـرح تأثيرات التواصل الشـبكي ظاهراتيًا (فينومينولوجيًّا)، وذكر تجربة لبعض الأسـاتذة في التدريس عن بُعد (وهي ظاهرة شاعت للغاية إبان أزمة كورونا)، تكشف جانبًا من آثار غياب الجسـد المادي، يقول إنه حين يطرح أحد الطلاب سـؤالًا، فإنه يرمق بقية الطلبة ليقيس مدى أهمية السـؤال بالنسـبة لهم، كما أنه يشـعر شـعورًا عامًا بـ «مزاج القاعة»، ويحسُّ إحساسًـا خاصًّا بسـياق التلقِّـي (يقظ أو متململ أو ودود أو متحفظ... إلخ)؛ لأن كل تجمُّع بشري يولِّد حالة مزاجية معينة، يمكن التعرُّف عليها من خلال ملاحظة إجماليـة لإشـارات الملـل أو النـوم أو المحادثات البينيـة أو ملامح الوجـوه وتقلُّباتها ولفتـات العيـون ودلالاتهـا، ومـن ثمَّ تتحـدد وتيرة سَـير المحاضرة، وأسـاليب جذب الانتباه، وأما في التواصل عن بُعد فيفقد الأسـتاذ ميزة التواصل بالعين، وهي ضرورية للفهم المتبادل.

كل هذا قد يبدو واضحًا أو بدهيًّا للقارئ، ولكن ما قد لا يكون واضحًا بالقدر نفسـه هو أن كل هذه الأحاسيس وألوان الشعور إنما تحدث غالبًا دون وعي تامٍّ بها بالضرورة، فـ «الإحسـاس بواقع الأشـياء والأشخاص والقدرة على التفاعل معه بفعالية يعتمد على الطريقة التي يعمل بها الجسد الصامت في الخلفية»، فالجسد يلتقط الإشارات المختلفة، ويطـوِّر التركيز على ما يُهم، ويحافظ على اسـتجابات متشـابهة فـي المواقف المتكررة، وهو ما يمنح المرء الثقة عند تواصله مع الآخرين، وهو يقوم بكل ذلك دون أن يلاحظه أحـد حتـى صاحبـه. ولإيضاح ذلـك تأمل مثـلًا حالة وقوفك بجـوار الآخرين فـي أثناء المحادثة، فالمسافة التي تفصلك عن جسد الآخر تتحدد على نحو لا موعي تقريبًا؛ لأن

الشعور بالمسافة المناسبة يتولَّد عن تراكم التجارب والخبرات المتداخلة كغيره من المهارات الاجتماعية التي اختزنها الجسد (Dreyfus, 2008).

ومن جهة أخرى يشير فيلسوف التقنية ألبرت بورجمان (ت ٢٠٢٣) إلى ما يسميه «الحدث المحوري» الذي رأى أنه مهدَّدٌ باجتياح الوسائط والأدوات التقنية لمجالات الحياة اليومية. ويعني بالحدث أو المناسبة التجمع البشري المادي بشروط خاصة في سياق محدد، مثل تجمع العائلة على الطعام (Borgmann, 1984)، وقد يصعب وصف المزاج الذي يتخلل مثل هذا التجمع ويحيله إلى بهجة خاصة، ولكن يمكن الإشارة إلى بعض شروطه كالتواصل الجسدي، أي التعبير الجسدي، والتقاط الحالة المزاجية الإجمالية، والتفاعل معها، والشعور الجمعي بالتناغم المشترك والاندماج المتشارك (Dreyfus, 2008).

وفي دراسة حديثة أُجريت على عينة من الأزواج الشبان، طُلب إليهم التواصل مع أزواجهم بأربع طرق مختلفة: المحادثة المباشرة وجهًا لوجه، والمحادثة المرئية، والمحادثة الصوتية، والمراسلة الفورية عبر الإنترنت. وكانت النتائج واضحة؛ فقد أدت المحادثة المباشرة إلى التواصل الأكثر عاطفية، في حين أدت التواصل الفوري عن بعد إلى التواصل الأقل عاطفية (Turkle, 2015)[٩]، وفي مقابلة أحدث ذكرت توركل أن تجربة التواصل عن بُعد في أزمة كورونا أشعرت الكثيرين بفقد عميق جدًّا منبعه غياب التواصل الجسدي والحرمان من الاحتضان الحقيقي الملموس (Turkle, 2021). وقد ألمحت بعض الدراسات الحديثة إلى أثر ضعف التلامس الجسدي أو انعدامه[١٠]

---

(٩) بل إن وجود الأدوات التقنية كالهاتف تشوش على التواصل المباشر ولو لم تستخدم بالفعل، فالأشخاص الذين يتحدثون مع أحبابهم وهواتفهم متاحة لهم قد يشعرون بأنهم أقلّ اتصالًا بهم، بخلاف الذين يتحدثون دون وجود هاتف (Turkle, 2015). كتب آلان دي بوتون مرةً: «الحب الحقيقي هو عدم الرغبة في التحقق من الهاتف الذكي بحضرة شخص آخر!».

(١٠) تناولت الدراسات الحديثة النفسية والاجتماعية التأثيرات المهمة للتلامس الجسدي (ويشمل كافة أشكال الاتصال البدني غير الجنسي) بين البالغين (الدراسات بشأن أهمية التلامس للرضع والأطفال من الناحيتين العضوية والنفسية قديمة ومعروفة)، فالتلامس يوثر بقوة؛ لأنه يؤدي إلى مجموعة من التغيرات المعرفية الفورية بإشعار الطرف الآخر بالقرب والاعتماد والدعم، كما يؤدي إلى مجموعة من =

-بسبب الإجراءات في أثناء أزمة كورونا- في تزايد الشعور بالوحدة (Tejada et al, 2020)، وحتى اللمس بالقفازات يمكن أن يخلق حاجزًا عاطفيًا، فـ «الجوع إلى اللمس مؤلم!» (Durkin et al, 2021).

إذًا من الواضح أن غياب الجسد في التفاعل البشري ليس نقصًا عابرًا يمكن إهماله، بل هو فقد جوهري لشرط إنساني بالغ الأثر والأهمية، كما عبَّر المؤرخ الإعلامي جون بيترز؛ لا يمكن أن يستمر مجتمع حقيقي دون تلامس أفراده (Peters, 1999)، والسؤال الآن: ما طبيعة تأثير غياب الجسد في التواصل الرقمي؟

يبدو أن هذا الغياب يُضعف المطالب المعيارية التي تنشأ داخل التفاعلات الاجتماعية الواقعية (Song, 2017)، ويوهن الحدود الأخلاقية العامة في نفس المستخدم، بسبب النمط التخيلي للفضاءات الافتراضية، بحيث يبدو أن المعايير الأخلاقية في تلك الفضاءات أقل صلابة من معايير الحياة الواقعية، فالانفصال عن الجسد في التفاعل الرقمي يتيح للمرء فعل ما لا يفعله عادةً في الحياة الحقيقية؛ لأن الجسد مصدر للقيود الأخلاقية والعقلية لاسيما في العلاقات الشخصية (Ben-Ze'ev, 2004)، فـ «الأخلاق ترتبط ارتباطًا وثيقا بقرب الإنسان، ومن ثمَّ فهي تبدو خاضعة لقانون المنظور البصري، وتتضخم أهميتها وقوتها بقرب الإنسان من العين؛ فكلما زاد التباعد تقلَّصت المسؤولية تجاه الآخر، وطُمست الأبعاد الأخلاقية للأشياء، حتى تصل خطوط المسؤولية والأبعاد الأخلاقية إلى نقطة التلاشي وتختفي من مجال الرؤية تمامًا». وحالة الوساطة الرقمية التي تقف حاجزًا أمام الفرد ومخالطة التجربة فعليًا تُضعف من الشعور بآثار الفعل، لا سيما إن كان فعلًا منحرفًا، «فطالما أن الشخص لا يرى الآثار الواقعة لأفعاله، أو طالما لا يستطيع أن يحدد -بلا غموض- العلاقة بين ما يراه وتلك الأفعال اليسيرة البريئة التي

= التغيرات العصبية الحيوية (كزيادة إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يسمى «هرمون الحب»، وهرمونات تخفيف الألم endogenous opioids) التي تعزز جودة الحياة النفسية والجسدية (Jakubiak & Feeney, 2017). ولاحظت دراسة أخرى أن التلامس -بالمعنى المذكور آنفًا- يزيد من جودة العلاقة الزوجية حتى في الزيجات الأكثر استقرارًا (Wagner et al, 2020). وللاطلاع على مراجعة عامة عن الموضوع انظر: (Cascio et al, 2019).

يقوم بها مثل ضغطة زر أو تحريك مؤشر، فمن غير المحتمل أن ينشأ صراع أخلاقي، وإن نشأ فمن المحتمل أن يكون صراعًا صامتًا» (باومان، ٢٠١٤ [١٩٨٩]، ص٢٩٤، ٢٩٦)، وهكذا يغيب الوعي بالسياق، و«يتملَّص» المرء بفضل «الصورة المرقمنة للوجه من الواجب الأخلاقي الذي تفرضه المواجهة الجسدية» (ريديكير، ٢٠٢٣ [٢٠٢١]، ص٢٤٧)، وتتضاءل أحاسيس الذنب.

وهذا ما يفسِّر كثيرًا من السلوكيات المتفشية في المنصات كاستسهال التهجُّم والنقد الحادِّ والبذاءة والعنف اللفظي أو «البلطجة الرقمية» (انظر: ريد، ٢٠١٦ [٢٠١٤]، ص١٣٣). وهذا ما وجدته دراسات عدة أبانت عن أن التفاعل الاجتماعي الرقمي يسهِّل النزعات الغوغائية ويؤجِّج السلوكيات العدوانية والأفكار المضادة للمجتمع، على المستوى الفردي والجماعي (كحملات التشويه والإيذاء)، بل حتى حين تكون الهوية معروفة والكاتب يشارك باسمه الحقيقي لا يشعر البعض بأن أقواله وأفعاله ستلاحقه بمعنى أو بآخر، فيكون أقل وعيًا بحقيقة تصرفاته ومآلاتها؛ لظنه بأن ما يقوم به ليس سوى قطرة لا تذكر في بحر واسع من التعليقات والمنشورات (Citron, 2014).

كما أن لغياب تلاقي العيون والترائي البصري وجهًا لوجه أثر بالغ في تضاؤل الشعور بالحياء والذنب وضعف الوازع الأخلاقي عند ارتكاب المخازي والقبائح؛ لأن هذه المشاعر فرعٌ عن مراعاة المرء لنظر الآخرين واطلاعهم، فلا خزي بلا جمهور أو مراقِب في الغالب، بل قد ينشأ الخجل والخزي من الشعور بمراقِب محتمَل أو متخيَّل (Ayers, 2003)، فحين لا يرى المرء بدن الآخر ولا نظراته المحدِّقة وسائر تصرفاته المادية؛ يسهل عليه الافتراض بأنه لا يعرفه ولا يعنيه مراعاته، كما هي الحال حين يلتقي الغرباء في طريق أو قطار أو طائرة (Citron, 2014).

وإن الشعور بالخجل أو الخزي أو العار الناجم عن رقابة عيون الآخرين عميق الجذور في الكينونة البشرية[11]، ولذا يرتبط الخزي جوهريًّا بالرغبة في الاختفاء عن عيون

---

(١١) يشير بعض الكتَّاب إلى أن ارتباط الشعور بالخجل أو العار أو الخزي بنظرات الآخرين له جذور تاريخية قديمة، ففي سفر التكوين في قصة آدم وحواء أنهما لمَّا أكلا من الشجرة «انْفَتَحَتْ أَعْيُنُهُمَا وَعَلِمَا أَنَّهُمَا =

الآخرين، وفي ظل غياب الوجود الواقعي لعيون الآخرين ووجوههم؛ يتضاءل هذا الشعور كما هي الحال في الفضاء الرقمي (Ben-Ze'ev, 2004). وقد أجرى بعض الباحثين دراسة طريفة في هذا الصدد، ففي قسم علم النفس بجامعة نيوكاسل كانت توجد -على مدى سنوات- طاولة جانبية تضم قهوة وشاي ونحوهما، وبجوارها صندوق صغير، وفوق الطاولة ورقة كُتِب فيها قائمة الأسعار وفي أعلى الورقة صورة زهور، والراغب يأخذ ما يريد من الطاولة ويضع الثمن -وفقًا للقائمة المعروضة- في الصندوق. انتهز الباحثون الفرصة وغيَّروا الزهور التي تعلو الأسعار، ووضعوا صورة لعينين تحدِّق في الرائي، ثم استبدلوا بها صورًا أخرى، والنتيجة كانت ملفتة حيث أنه في المدة التي وضعت فيها صورة العينين تضاعفت مدفوعات المشروبات ثلاثة أضعاف بالمقارنة مع الصور الأخرى كالزهور! ورأى الباحثون أن في هذا دليل تجريبي على أهمية إشارات الرقابة والحرص على السُّمعة ودورها في تغيير السلوك البشري (Bateson et al, 2006). وكذلك فإن الفاصل الذي يوضع في غرف العمليات بين وجه المريض وبقية جسده يتعلق بالتعقيم والنظافة، ولكنه أيضًا يفيد الجرَّاح والممرِّض في تسهيل إجراءات القطع والبتر وسائر العمليات المشابهة؛ لأنه يصعب القيام بذلك مع مشاهدة عيون المريض وانفعالاته، ومثله الفاصل الذي يكون في حجرة الاعتراف الكاثوليكي(١٢)، وكذلك موقع المحلل في التحليل النفسي الكلاسيكي الذي يقع بعيدًا عن عيون المريض (Busch, 2019)، كلها مظاهر تؤكد تأثيرات الترائي المباشر على السلوك البشري.

= عُرْيَانَانِ، فَخَاطَا أَوْرَاقَ تِينٍ وَصَنَعَا لأَنْفُسِهِمَا مَآزِرَ» (الإصحاح ٣: ٧)، فقبل المعاينة لم يشعر آدم بالخجل (Ayers, 2003)، بل «وعيا عريهما نتيجة أكلهما التفاحة، ورأى كل منهما الآخر بنحو مختلف، فقد خلق العري في ذهن الناظر» (برجر، ١٩٩٤ [١٩٧٢]، ص٦١).

وقد ورد ما قد يشهد لذلك، فقد قال بعض المفسِّرين في تفسير قوله سبحانه: ﴿فَلَمَّا ذَاقَا ٱلشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَٰتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ ٱلْجَنَّةِ﴾ [الأعراف: ٢٢] أن آدم عليه السلام استحيا حين انكشف و«أبصر كل واحد منهما [آدم وحواء] ما ووري عنه من عورة صاحبه وكانا لا يريان ذلك» كما روي عن ابن عباس رضي الله عنهما، ففرَّ هاربًا وسعى للاستتار (البغوي، ١٤٠٩هـ؛ الطبري، ١٤٢٤هـ).

(١٢) أشرتُ سابقًا لدور النزاعات المذهبية في ظهور الحاجز بين المعترف والكاهن.

وهنا لا يمكن إغفال الإشارة إلى تجارب عالم النفس الاجتماعي ستانلي ميلجرام (ت ١٩٨٤) الشهيرة التي أجراها في الستينيات من القرن الماضي، فقد أحضر مرةً إلى المختبر بعض الأشخاص موهمًا إياهم أنه يقوم بتجارب عن الذاكرة والتعليم، وطلب منهم أن يقوموا بتوجيه أسئلة لتلميذ وهمي، وحين يخطأ يوعز إليهم بمعاقبته عبر الضغط على جهاز يتسبب بصدمة كهربائية طفيفة للتلميذ، وتتصاعد قوة الصدمة مع زيادة الأخطاء، واستمر بتكرار التجارب وتنويع أشكالها، ومن ذلك مثلًا وضع الطرفين بالقرب من بعضهما، بحيث يرى أحدهما الآخر، ولاحظ أن الناس كثيرًا ما يرفضون الاستجابة للمعاقبة حين تكون «الضحية» على مقربة جسدية منهم. ويفسِّر ميلجرام ذلك بعدة تفسيرات: منها تأثير ملاحظة «الإشارات المرئية المرتبطة بمعاناة الضحية، التي تُفضي إلى استجابات تعاطفية لدى المجرِّب، وتمنحه فهمًا أكثر اكتمالًا لتجربة الضحية». ومن ناحية أخرى يبدو أن القرب المادي يضيِّق المجال المعرفي لـ «الأستاذ» في التجربة بحيث «يكون من الصعب استبعاده من التفكير، ذلك أنه يتطفل على وعيه، بسبب مرئيته الدائمة، ولأنه لم يعُد من الممكن استخدام آلية الإنكار». أضف إلى ذلك تأثير نظرات الضحية، فـ «ربما يكون إيذاء شخص ما عندما يكون عاجزًا عن ملاحظة أفعالنا أسهل من إيذائه عندما يتمكن من رؤية ما نفعله؛ لأن مراقبته للعمل الموجه ضده قد تؤدي بالجلاد إلى الشعور بالخجل أو الذنب، مما قد يؤدي بعد ذلك إلى الحدِّ من الإيذاء؛ ففي ظروف القرب، قد يشعر الفرد بأنه أصبح أكثر بروزًا في مجال وعي الضحية، ومن ثمَّ يصبح أكثر وعيًا بذاته، وإحراجًا، وكبتًا في عقابه للضحية». ويقارَن ذلك بتعصيب عيون الضحية قبل إعدامها؛ لأن من شأن هذا التعصيب «جعل الحدث أقل إرهاقًا بالنسبة له، ولكن أيضًا من شأنه تقليل إجهاد الجلَّاد» (ميلجرام، ٢٠٢٢ [١٩٧٤]، ص٦٤-٦٨ بتصرف).

ولذا تساءل بعض الباحثين (Glover, 2012) بحقٍّ عن دور الوسائط الرقمية في إضعاف الشعور بالخزي والخجل مما يخجل منه المرء عادةً، لا سيما وأن هذه الوسائط تعزز من الفردنة الاجتماعية -كما سيأتي- التي تكرِّس بدورها من تراجع الضغوط المجتمعية في الضبط الأخلاقي.

لقد كانت محاولات تجاوز الدين والتخلص من العقائد التقليدية في المجتمع الحداثي تعني في الوقت نفسه التخلص من الشعور بالخزي والذنب(١٣)، وهذا مما يفسّر هوس القرن العشرين بالتنظير حول مشاعر الذنب (Miller, 2015). وكان للثقافة العلاجية مشاركة واسعة في تقويض القدرة على إدارة الشعور بالذنب، والسبب أن هذا الشعور حالة دينية وأخلاقية عميقة، في حين أن من يشعر بها يعيش في عالم علماني ودنيوي خالص، فلا يمكنه في هذه الحال التصرف كما يجب إزاء هذه النوع من المشاعر، فلغة مشاعر الذنب لغة دينية، ومهما تحذلقت اللغة النفسانية المعاصرة فلن تُجدي نفعًا أو تمحو تلك المشاعر (Carroll, 2020)(١٤).

والسائد حاليًّا في الثقافات الغربية النظرُ إلى شعور «الخزي» على أنه شعور ضارٌّ ومدمر للذات، بل قال النفساني النرويجي أوليه مادسن: «في القرنين العشرين والحادي والعشرين أصبح يُنظر إلى الشعور بالذنب على نحو متزايد على أنه أسوأ الأمراض على الإطلاق!» (Madsen, 2014, p. 57). بينما ذهب بعض علماء الاجتماع والنفس المعاصرين إلى تثمين مشاعر الذنب والخزي وعدِّها كنزًا بشريًّا دفينًا، فهي جوهر آدميتنا، وهي الحاسَّة السادسة للجنس البشري؛ لأن هذه المشاعر تُرشد الإنسان إلى حدود الفعل، وترسم له الفواصل بين الخير والشر، وتُخرج المرء عن ذاتيه المغرورة؛ فهي ظاهرة

---

(١٣) ولأجل ذلك اتبعت الثقافات الحداثية عدة أساليب للتخلُّص من هذه المشاعر الإنسانية الراسخة، فحاولت مثلًا نقل الجنسانية أو الشؤون الجنسية من حيز الحقائق والأخلاقيات الدينية إلى حيز الطب «الموضوعي» (فوكو، ٢٠١٧ [١٩٧٦]).

(١٤) يرى جون كارول أن العناية الزائدة بصناعة الصابون ومستحضرات التجميل الحديثة والولع بنظافة البيئة المحيطة، وانتشار السلوكيات الهوسية والوسواسية، وتفشّي النزعات المازوخية التي تتضمن الرغبة بعقاب الذات؛ كل ذلك يشير جزئيًّا إلى ظواهر حداثية تسعى إلى التغلب على الشعور المزمن بالذنب والتخفيف من آلامه، ويربط (Miller, 2015) بين تفاقم الشعور المعاصر بالذنب والسياسات النيوليبرالية، التي تكرّس مفهوم «الاشتغال على الذات» وأن يكون المرء «رئيس نفسه»، وتبشّر بالمتعة، وتحقيق الأمان، والاعتراف، وتجريب صور للحياة، والمرونة والحركية بين الأعمال والوظائف، والذي يعني -على الحقيقة- استقلال المرء التام بإدارة حياته، وتحمُّل التكاليف والمخاطر التي تتسبب بها قطاعات الأعمال وأجهزة الدولة في المجتمع (انظر: لازاراتو، ٢٠١٧ [٢٠١١]، ص٨٩).

نفسية وأخلاقية وروحية في آنٍ معًا، وبدونها تضمحل المعايير سوى معايير الأحاسيس الذاتية المحضة تجاه الأشياء. بل لقد رأى بعضهم أن مشاعر الذنب والخزي هي أهم أشكال تنظيم التوتر الداخلي، ليس فقط فيما يتعلَّق بالاعتلالات العاطفية، بل «بنحو عام في عملية نمو الأنا (ego)، وآليات تكوين الشخصية، وأساليب التنشئة الاجتماعية» (Piers & Singer, 1971, p. 15). وقد حاول البعض مؤخرًا إحياء الدفاع عن ضرورة استعادة شعور الخزي ودوره المفيد في الالتزام بالمعايير المجتمعية (Glover, 2012; Madsen, 2014)، بل خصص لها بعض الباحثين أطروحات أكاديمية مستقلة (Wilson, 2019).

المبالغة في التعبير عن المشاعر

مع أني نوَّهت أعلاه بالإمكانيات الجديدة لعرض الذات، بيد أن غياب الإشارات غير اللفظية أو الكتابية كالابتسامة ولغة الجسد وتلاقي العيون ونحوها لا تزال تعرقل سلاسة التواصل الافتراضي، وتصعِّب أحيانًا عملية «إدارة الانطباع» (Wallace, 2015)، وقد يؤدي غياب الحضور الجسدي إلى تسهيل إساءة الفهم وعرقلة التواصل، مما يضرُّ بالطرفين (Li & Zhuo, 2023). ولذلك توصلت دراسة حديثة (Hidayanto & Sarwono, 2021) إلى أن التواصل المباشر في العلاقات الزوجية لا يمكن الاستغناء عنه بحال، مع الإقرار بالأثر الجيد للتواصل عبر مكالمات الڤيديو؛ لأن فَقد التواصل بالحواسِّ كافة يقلِّل من جودة التواصل الحميمي. وأظهرت عينة الدراسة أن التواصل عن بُعد يمكن أن يؤدي بسهولة إلى سوء الفهم بين الطرفين، بسبب محدودية عدسة الكاميرا ونطاق التواصل الكتابي، وغياب الإحساس بالسياق، وما أشرتُ إليه سابقًا من المزاج العام المحيط بلحظة التواصل.

ومن أبرز نتائج هذه الصعوبات وفي سبيل التغلب على نقص الواقعية المادية في التواصل الافتراضي لاحظت الدراساتُ شيوع المبالغات في التعبير والمشاعر وتضخيم الأحاسيس والانطباعات. ورأى الفيلسوف دون إيد أن تقنيات الوسائط التي تعتمد على بعض الحواس دون بعض غالبًا ما تميل للمبالغة بقصد التعويض، فمثلًا كانت الأفلام الصامتة تتسم بالمبالغة في تعابير الوجه والإيماءات والإشارات الجسدية، وهكذا في

أجهزة التسـجيل القديمة: الحاكي أو الفونوغراف، تجد المبالغة في التفاعلات الصوتية (Ihde, 2002). وكذلك الحال في منصّات التواصل، ولذلك يكثر اسـتخدام الإشـارات غير اللغوية كالرموز التعبيرية، واستخدام كلمات غير معتادة، أو نمط خط غير شائع، أو الإسراف في علامات الترقيم، وتكرار الحروف (مبروووووووك) والكلمات، والتهويل في وصف الأحداث والمشاعر حيالها، حيث توصف دائمًا بأنها فريدة، ويُقال عن عشاء مـع صديـق أو رحلـة مع العائلة أنها «عظيمة أو اسـتثنائية أو غير عادية». ولا بد أن يكون الـردُّ والتفاعـل مع هذا النمط المفرط من التعبير على المسـتوى نفسـه من المبالغة، فلا يُقبـل التعبيـر التقليـدي أو الهـادئ؛ لأنـه يوحي بضعف الشـعور أو المجاملـة الباردة أو الزيف، كما أن الإنسـان يميل عادةً إلى مقاربة أسـلوب الطرف الآخر في أثناء التواصل، وأشارت بعض الدراسات إلى أن الإنسان في التواصل عبر الهاتف غالبًا ما يغيِّر أسلوبه ليقترب من أسـلوب الطرف الآخر (مثلًا فيما يخص: اللهجة، مسـتوى الصوت، معدل سرعة الكلام، واستخدام كلمات أو عبارات محددة... إلخ)، والنتيجة التي تخلص إليها الدراسة هي أن هذا التضخيم والمبالغة في التعبير يكاد يصبح هو القاعدة في العلاقات والتواصل الرقمي (Caspi & Etgar, 2023).

وحين قارنت إحدى الدراسـات (Balon & Rimé, 2016) بين الكشـف عن الذات كتابيًّا أو شـفهيًّا ظهرت الفروق الجلية بينهما، فالإفصاح أو الكشـف الشفهي أميَل إلى الاعتماد على الحقائق الخالية من المشاعر، بخلاف الكشف الكتابي فهو أكثر عاطفية، وأَدخَل في الذاتيـة (لوحـظ زيادة اسـتعمال الضمائر التي تشـير إلى الذات)، ويُفسَّـر هـذا التباين بأن المتحدث شفاهًا أحرص على إيضاح السياقات في حديثه، والاستطراد والشرح والتكرار، وبكون المشافهة تكون مصحوبة بإشارات غير لغوية مثل النبرة، أو نغمة الصوت، وتعبيرات الوجه، وتصرفات الجسد بالعموم، فتغني عن تكلُّف الإبانة اللفظية عن كل ذلك.

الفردانية الشبكية

في عام ٢٠٠٠ طرح عالـم الاجتماع الكندي باري ويلمان مفهوم «الفردانية الشبكية» (Networked Individualism) في محاولته لتحليل دور شبكة الإنترنت في تعزيز الفردانية فـي المجتمـع الحديـث، والانتقـال مـن المجتمعـات الجماعيـة والأسـرية الحيويـة

والمتماسكة إلى هيمنة الشبكات الاجتماعية المصغرة والمتنوعة. ويقرِّر ويلمان أن ثوراتٍ ثلاثٍ أفضَت إلى ظهور الفردانية الشبكية؛ **الأولى** هي التحول الذي اجتاح البنى الاجتماعية القديمة قبل ظهور الإنترنت، والذي أسهم فيه تقدُّم الأدوات والوسائط في مجالات النقل وتقنيات الاتصال، وأنماط العلاقات الجديدة، وما إلى ذلك من السياقات المعقدة التي أتاحت للفرد التفاعل مع عوالم اجتماعية متنوعة. **والثانية**: ثورة الإنترنت، ثم الثورة **الثالثة** المتمثِّلة في الهواتف المحمولة.

تتجلى هذه الفردانية الشبكية في الإمكانيات التي أُتيحت للفرد العادي في مجال الاتصالات وجمع المعلومات، وفي تجاوز عقبات الزمان والمكان عند الارتباط بالآخرين، فعبر هاتفه الموصول بالشبكة أصبح بمقدوره حلُّ المشكلات وتلبية الاحتياجات، أي أنه أصبح أكثر تحررًا وقدرة على التصرف بمفرده دون الالتزام بشروط الآخرين، فالارتباط الشبكي يميل نحو الفردنة؛ لأن التركيز في الشبكة وفي منصات التواصل على الأفراد، وليس الأُسَر ولا مجموعات العمل أو المجتمع أو نحوها (Haythornthwaite & Wellman, 2002 ;Rainie & Wellman, 2012).

وهذا ما ظهر بوضوح في إحدى الدراسات (Mayer et al, 2020) التي فحصت الاختلافات بين الأجيال في استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وتحديدًا بين جيل الطفرة (مواليد ما بين ١٩٥٠-١٩٦٥)، وما يسمى جيل «إكس» (X) (مواليد ما بين ١٩٦٦-١٩٨٠)، وجيل ما يسمى «المواطنين الرقميين» (مواليد ١٩٨١-٢٠٠٠)، وكانت النتائج توضح نزوع جيل «إكس» ومن بعدهم نحو المزيد من السلوكيات الفردية، والتي وصفتها الدراسة بأنها الميل نحو العمل وممارسة الأنشطة انطلاقًا من الاختيارات الشخصية، وبعيدًا عن القواعد الاجتماعية أو الشروط الجماعية، كما لاحظت الدراسة عناية هذه الأجيال الأحدث بعرض الذات في المنصات الاجتماعية، ومتابعة عروض الآخرين، مقارنة بجيل الطفرة.

ومع ذلك لا تخلو الفضاءات الافتراضية من المجتمعات والتجمعات الرقمية، ولكنها مجتمعات مختلفة عن المجتمعات الواقعية، بسبب إمكانيات التحكم الواسعة المتاحة للفرد في اختيار نوع المجتمع، وضآلة الالتزام بالتطلعات والمتطلبات

الاجتماعيـة، وهـي تتشـكل وفقًـا للتفضيلات الشـخصية، وتشـابه الهويـات والهوايات والخصائص والاهتمامات. ومع الإمكانية المفتوحة للتنقل والمغادرة أو «الاختفاء» في أي لحظـة، فالغالـب أنـه ليـس ثمـة تكاليف يؤبه لهـا مقابـل الانضمام لمجتمـع رقمي، ولذلك اختار باري ويلمان اسـتعارة السـوق والتسوق لوصف سـلوك الفرد حين يسعى للاختيـار بين قائمة المجتمعـات الرقمية، وهذه الإمكانيات تتيـح للمرء إعطاء الأولوية لتحقيـق الرضا الشـخصي والرفـاه الذاتي على حسـاب الغايات المشـتركة. ومما يلفت الانتباه أن المجموعات التي تتمحور حول الكشف الحميمي عن الذات تتسم العلاقات بين المنخرطين فيها بالهشاشـة والضعف، والملاحظ أيضًا أنه في هذه التجمعات كلما كانـت العلاقـات أضعـف؛ ازدادت ثقة النـاس ببعضهم بعضًـا، واتسـم التواصل بمزيج عجيب من التعاطف السريع وانتقائية الاهتمام (Song, 2017).

في منصات التواصل يبحث الأفراد عن من يشـبهونهم، ويسعَون جاهدين للشـعور بأنهم «ليسـوا وحدهم»؛ ليسـوا وحدهم من يشعر بالمشاعر هذه أو تلك، ليسوا وحدهم فـي اهتماماتهـم، ليسـوا وحدهم فـي أزماتهم التـي يقاسـونها؛ فالمجتمـع الرقمي يقوم بالأسـاس على تأكيد ذوات المشـاركين وتكريس هوياتهم الذاتية (وهذا بلا شـك أحد أهـم مصـادر الجاذبية الملحوظة للتجمع الرقمي)، ولذا من السـهل جدًّا الحصول على الدعم في الشبكات على العلاقات أو التصرفات التي تنتهك القواعد الأخلاقية للمجتمع التقليـدي (السابق)، وليـس من الغريـب أن مجتمعـات الانحراف والشـذوذ (+LGBTQ) الرقمية كان لها دور مهم في دعم الأفراد وحثّهم على المجاهرة العامة وإشهار هوياتهم المخزية، بل «الفخر» بها (Shelley et al, 2014)؛ فلم يعد المجتمع بنسخه الرقمية مصدرًا للهوية أو الأطر الأخلاقية، حيث لا وجود للسياق المستقر للعلاقات وأنظمة الاعتراف التقليدية التي تنظم القيود وتحافظ على الحدود (O'Connor, 2022a).

اختلاط المسرح بالكواليس

تهتم أدبيات علم النفس الاجتماعي بما تسميه «عرض الذات»، وتعوِّل على أبحاث إيرڤنغ غوفمان (ت ١٩٨٢) الرائدة في هذا المجال[١٥]. ونعني بـ «عرض الذات» «السلوك

(١٥) سأعود إلى ذلك في مبحث لاحق بإذن الله.

الـذي يسـعى المـرء مـن خلالـه للتعريـف بذاتـه، أو رسـم صورة عنهـا لـدى الآخرين» (Baumeister & Hutton, 1987, p. 72)، أو بعبارة أخرى: «العملية التي يسعى الأفراد من خلالها للتحكم في الانطباعات التي يكوِّنها الآخرون عنهم» (بواسطة: بريك، ٢٠٢٢ [٢٠١٤]، ص١٠٧)، وهو سلوك طبيعي وممارسة اعتيادية في تواصل البشر فيما بينهم.

ويتم هذا العرض في ظل تنسيق العلاقة بين ثلاث تمثيلات للذات[١٦]؛ **الأول** الذات الفعلية التي تشكِّل جوهر المرء، التي تتسم بالاتساق عبر تتابع الأزمنة وتنوع المواقف. و**الثاني** الذات المثالية أو المرجوَّة، وهي التي يسـعى المرء لأن يكونها. و**الثالث** الذات المفترضة أو المطلوبة، والتي يتوجب الالتزام بها، ويتوقعها الناس من الإنسان، وتنسجم مع الأعراف الاجتماعية وآراء الآخرين (Higgins, 1987).

يهـدف «عـرض الذات» الرقمي فـي الغالـب إلى بنـاء «الذات المثاليـة» أو المرجوَّة، وترسـيخ الـذات المفترضـة الملتزمة بالشـروط والتطلعـات الاجتماعيـة. وفي منصات التواصـل تغيب بعض الإشـارات والشـروط المادية التي تحكم لحظـة التواصل المعتاد بسـبب غيـاب الجسـد الكلـي (فـي التواصـل الكتابـي مثـلًا) أو الجزئـي (فـي التواصل المرئـي)، وهـذا الغيـاب قد يعـزِّز من قدرة الأفراد علـى التحكم بــ «إدارة الانطباع»، لا سـيما فـي التواصل غيـر المتزامن أو غير الفوري، الذي يتيح فرصة لتنسـيق الردِّ وتنظيم التفاعـل، فيكـون بمقـدور المـرء حينهـا صياغة اسـتجابة محـددة بهدف تكويـن انطباع مرغـوب، عبـر إنشـاء و«تنقيـح» صـورة مثاليـة أو جذابـة للـذات (Attrill, 2015; Song, 2017)، بل منذ البداية يملك المرء حرية توجيه الانطباع؛ فبإمكانه عند إنشـاء حسـاب أو صفحة اختيار الاسم والصورة والنص التعريفي، كما يمكنه تغيير كل ذلك في أي وقت أراد (Wallace, 2015).

ومـع تطـور التقنيـات والأدوات أتاحت إعدادات الخصوصية فـي منصات التواصل المزيد من خيارات التحكم في عرض الذات وانتقاء الجمهور، عبر تخصيص المسموح

---

(١٦) هذا جانب من نظرية «تعارض الذات» التي اقترحها عالم النفس الأمريكي إدوارد هيغينز، ورأى أن تعارضات أو تناقضات الذات المثالية مع الذات الفعلية يرتبط بمشاعر الاكتئاب، وأن تعارضات أو تناقضات الذات الفعلية مع الذات المفترضة يرتبط بمشاعر الخوف والقلق ونحوها.

لـه بالاطلاع على المحتوى كالأصدقاء دون عموم المتابعين مثلًا، بل شـاع أيضًا إنشـاء أكثـر مـن حسـاب أو صفحة، إحداهـا متاحة للعمـوم والأخرى للخاصة، ومـا إلى ذلك (Zheng et al, 2020).

لا تسـهِّل الوسـائط الإلكترونيـة الوصـول إلـى جماهيـر واسـعة فحسـب، بـل تنتـج ارتبـاكات ومواقـف وسـلوكيات جديدة، ويضرب جوشـوا ميروفيتز لذلـك مثلًا بحراك الناشط في مجال حقوق السود ستوكلي كارمايكل (ت ١٩٩٨)، الذي بزغ نجمه في أواخر السـتينيات ولفـت انتباه وسـائل الإعـلام، وحين قرر الظهـور في التلفـاز والحديث عبر المذياع واجه مشكلة اختلاط الجمهور، فقد اعتاد في الخطب المباشرة الحديث إما إلى جمهـور مـن السـود أو البيـض، حيث يتوجـه لكل منهمـا بحديث يناسـبه، وكان يحظى بترحيـب مـن كثير مـن الجمهورَين، وحين ظهر عبر الوسـائط مال إلـى اعتماد الخطاب الذي يستعمله في خطاب جمهوره من السود، ففقد الترحيب الذي كان يتلقاه من البيض بسبب ذلك.

وفـي ظلِّ هذه الوسـائط لا يمكن الحفاظ على التمايـز التقليدي بين المجالين: العام والخـاص، لا سـيما مع وجود الرقابة المرئية المسـتمرة؛ لأنـه «كلما زادت مدة ملاحظة البشر واشتدَّ القرب منهم، سواء شخصيًا أو عبر الكاميرا أو مكبِّر الصوت؛ صار سلوكهم أكثر تجرّدًا من رموزه وخصائصه الاجتماعية» (Meyrowitz, 1985, p. 85).

وأشـار ميروفيتـز إلـى صورة خياليـة تقريبية -تصلـح للمقارنة مع المشـهد الرقمي- تتمثـل فـي مبنى سـكني ضخم يتضمن شـقق سـكنية ومكاتب عمل وغـرف اجتماعات وغـرف للعبـادة وقاعـة زفـاف، ولكن لا توجـد في هذا المبنـى أية حواجز بيـن كل هذه الغرف والقاعات والمكاتب، بل الجميع يعيشون في مساحة واحدة شفافة، والنتيجة أن الأفراد سيواجهون في حالة كهذه أزمة دائمة لمواءمة سلوكهم وتصرفاتهم مع المواقف والأشخاص في شتى المواقع المختلفة، ولذلك فإن أبرز نتيجة لانتشار الوسائط الرقمية هـو اضمحـلال الخط الفاصل بين العامِّ والخاصِّ، فقـد أصبح العامُّ ليس له مكان ثابت (Mateus, 2010).

ومن جهة أخرى، فإن الطرق التي نشاهد بها الآخرين ونتفاعل معهم تعتمد جزئيًا على معارفنا عن الآخرين وطرق التفاعل العامة، وقد أدى التطور الهائل في تقنيات الاتصال إلى أن أصبح في مقدور الفرد العادي رؤية مجموعة واسعة للغاية من الأشخاص والأماكن بانتظام، في حين أنه بالنسبة لعموم الناس عبر آلاف السنين في الحقب الماضية كان معظم العالم وسكانه خارج حيز رؤية الفرد كليًا، وإذا كان الإحساس بالذات يتبلور حين نتخيَّل تصورات الآخرين عنَّا، فإن الإنسان المعاصر يختبر هذه الخيالات على نحو شديد الاتساع؛ لأنه أضحى بإمكانه معرفة خيالات الكثيرين -الآلاف وربما أكثر- عن موقعه وموضعه الاجتماعي (Ibid; Meyrowitz, 2009)، وهذا المعنى يفتح نافذة لتأمل تداعيات مثل هذا الخيال الشاسع على الوعي والسلوك.

التصوير الاجتماعي

منذ بدايات انتشار وسائل الإعلام الجماهيرية كالتلفاز لاحظ كثيرون تزايد هيمنة الصورة وغلبة المشهدية، وتفوُّق البصر على بقية الحواس في تشكيل الوعي وتكوين الرغبة، وكتب المنظِّر الفرنسي جي ديبور (ت ١٩٩٤) عن ظهور مجتمع الفُرجة أو الاستعراض، الذي هو نتاج «علاقة اجتماعية بين أشخاص تتوسط فيها الصور» (ديبور، ٢٠٠٠ [١٩٦٧]، ص١٠)، فقد تغلغلت الصور في مناحي الحياة اليومية كافة، وقبل عقود كتب الناقد الثقافي كريستوفر لاش (ت ١٩٩٤) جُمَلًا قد تبدو مبالغة في حينها، إلا أنها الآن أضحت واقعًا شاملًا، يقول:

> «نحن نعيش في دوامة من الصور والأصداء التي تعتقل التجربة وتعيد تشغيلها بالحركة البطيئة؛ إذ لا تنسخ الكاميرات وآلات التسجيل التجربة فحسب، بل تغيِّر سماتها وجودتها، مما يجعل الحياة الحديثة أشبه بغرفة صدى واسعة، وقاعة مرايا شاسعة. تقدم الحياة نفسها على أنها سلسلة متتابعة من الصور أو الإشارات الإلكترونية، ومن الانطباعات المسجَّلة والمعاد إنتاجها من خلال التصوير الفوتوغرافي، والأفلام، والتليفزيون، وأجهزة التسجيل المتطورة. إن الحياة الحديثة مخترقة بطائفة من الوسائط الإلكترونية بحيث لا يمكننا التفاعل مع الآخرين إلا مع الأخذ بعين الاعتبار أن أفعالهم

وأفعالنا تُسجَّل وتُنقل في الوقت نفسه إلى جمهور غير مرئي، أو تُخزَّن حتى يحين وقت تفحصها والتدقيق فيها لاحقًا» (Lasch, 1991 [1979], p. 47).

ومع مجيء الإنترنت وتزايد مساحات الخيال في علاقة الفرد بالعالم الخارجي تفاقم واقع توسُّط الصورة في العلاقات الاجتماعية وفي الاشتباك مع الشؤون العامة (Frohne, 2002)، ولمَّا ظهرت منصات التواصل التي يعتمد بعضها على الصورة أضحت هذه التحليلات صالحة تمامًا لتوصيف الواقع الرقمي الجديد، ودفعت بعض الباحثين إلى الحديث عن دور منصات التواصل فيما يمكن ترجمته بـ «التمثيل المفرط للعالم»، الذي يتولَّد عن غلبة وساطة الصور في التجربة اليومية، فمنذ أن يستيقظ المرء يشرع في بث مشاركاته المرئية التي توثِّق نشاطاته اليومية حتى يغلق آخر منصة قبيل موعد النوم، وهذا يتضح جليًّا عند دراسة مجتمع منصة «إنستغرام» كما فعلت إحدى الدراسات التي توصلت إلى أن الفاعلين في هذه المنصة يولون اهتمامًا بالغًا لمحيطهم المادي أينما ذهبوا رغبة منهم في التقاط صور مميزة، ورأت أن هذا الاهتمام البصري يغيِّر من مواقف الأفراد وقت الحدث، كما يغيِّر مواقفهم فيما بعد الحدث، بسبب أن الوسائط (كاميرا الهاتف في هذه الحالة) غالبًا ما تتوسَّط تجربة الفرد الفعلية، وذلك في لحظتين: لحظة الالتقاط، ولحظة نشر المحتوى (Serafinelli, 2018).

وهذا في الواقع لا يقتصر على روّاد «إنستغرام»، بل هو سمة عامة في المجتمعات الرقمية المعاصرة وإن تفاوت هذا الاهتمام من منصة إلى أخرى، فقد أصبح كثير من الناس يقضون يومهم في جمع «الذكريات»، ومشاهدة لقطات الآخرين، وإنتاج لقطاتهم الخاصة، وهكذا و«على مدى نصف القرن الماضي أصبح التصوير في كل مكان، إلى أن وصل الحال أن ارتبط إحساسنا بالوجود ارتباطًا جوهريًّا بالتصوير، وأصبحنا لا ندرك العالم من حولنا إلا من خلال رؤيته مُصوَّرًا» (Kember & Zylinska, 2012, p. 76)، وهو المعنى الذي عبّرت عنه المصورة الأمريكية دوروثيا لانج (ت ١٩٦٥) قبل عقود حين قالت: «الكاميرا أداة تعلِّم الناس كيفية الرؤية بدون كاميرا!»، أي استحضار منطق الكاميرا في النظرة العادية، فيدقِّق الناظر في الإطار الأفضل، والإضاءة المحتملة، وأبعاد اللقطة وتركيزها، فيستحيل وعي العين الباصرة إلى ما يشبه منطق العدسة التقنية (Jurgenson, 2019).

وهذه الهيمنة الساحقة للصورة المرئية أثَّرت سلبًا على مدى واقعية ما لا ينشر على المنصات، فقد بدا أحيانًا أن الأشياء لا تكاد تصبح حقيقية إلا إذا أصبحت مرئية في الشاشات فحسب (Sibilia, 2008; Lemarchand, 2014).

إن طغيان المرئي يشمل ما هو أوسع كثيرًا من الصورة بمفهومها الفوتوغرافي، وإن كانت تعد التجلي الأشهر للمرئي، وكما أن ظهور التصوير الفوتوغرافي في منتصف القرن التاسع عشر أحدث ثورة في طرائق الرؤية، وما يمكن رؤيته، ومعنى الظهور والاختفاء، حيث تبدَّلت أساليب جعل الذات مرئية وتلقي رؤية العالم؛ فإن منصات التواصل أحدثت ثورة مشابهة، وإن أي بحث يسعى لتحليل العالم الاجتماعي المعاصر لا بد -كما يرى المختص في تحليل المجتمع الرقمي ناثان يورجنسون- أن يشتمل على دراسة لما يسمِّيه «التصوير الاجتماعي» (social photography)، والذي يعني أكثر بكثير من وفرة الصور وتطبيع التقاطها، بل تدبُّر آثار هذه الوفرة والتطبيع في ترسيخ اعتياد «التوثيق المرئي» على نحو يُعيد تنظيم الوعي بالتجربة اليومية، بحيث ينظر المرء إلى حياته من منظور كونها قابلة للتوثيق بشكل متزايد. وربما تتفاقم قيمة التوثيق لتكون التجربة تابعة لها، مع وضع الجمهور الذي سيتلقى الصورة في الاعتبار دومًا، وهذا يعني أن الوجود في الحاضر بات يصحبه وعي مستمر بكيفية النظر إليه في المستقبل؛ لأن المرء أصبح يرى أي شيء يقوم به تقريبًا على أنه صورة محتملة، مع أن التقاط الصور لم يكن -إلى زمن قريب- جزءًا من الحياة اليومية لدى معظم الناس، بل قد تمر الأسابيع والأشهر بأحدهم دون أن يلتقط صورة واحدة مع توفر الكاميرات منذ عقود طويلة. أما الآن فالواقع تبدَّل ليس لسهولة التصوير ورخص ثمنه فحسب، بل لأن منطق وسائل التواصل الاجتماعي أشاع الإحساس بالحياة بوصفها تجربة تجبُ «مشاطرتها» مع الآخرين، وكرّس الاستلاب لـ «التنقيب التوثيقي؛ وهو وصف مناسب لهذا النوع من الوعي اليومي الذي تعتمد عليه وسائل التواصل الاجتماعي وتشجِّعه؛ أي رؤية العالم على أنه شيء يجب حفظه وتقييده وقياسه وفهرسته ومشاطرته» (Jurgenson, 2019, p. 34). وهذه الرؤية ليست توثيقًا محايدًا أو تجميعًا مستقلًّا، بل تتأثر عملية التوثيق برؤية العالم التي تسري عبر المجتمع الرقمي المحيط بالمرء، أي من خلال عيون الأصدقاء والعائلة والغرباء، وما يتوقعونه وما يرغب المرء في تأكيده أو الإفصاح عنه.

وفي المحصِّلة يجد المرء نفسه وقد أصبح تحويل حياته الخاصة والعامة إلى محتوى رقمي بمنزلة «طبيعة ثانية» له، ولم يعد يجد صعوبة كبيرة في تقديم حياته مرئية ومكتوبة ومسموعة على نحو يثير «إعجاب» جمهور الغرباء، فقد تدرَّب على مدى أعوام على «ترجمة الضبابية العابرة للتجربة الحياتية إلى منشور بارع يمكنه جذب أكبر عدد من التعليقات و«الإعجابات»» (Jurgenson, 2012).

الآثار البيولوجية

نُشرت في العقدين الأخيرين الكثير من الأبحاث عن آثار التقنيات الرقمية على الدماغ ووظائفه، وتشير البيانات ونتائج التصوير الدماغي (FMRI) إلى أن الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية قد يحدث تغييرات حادة ومستمرة في مجالات محددة من الإدراك، كقدرات الانتباه، والذاكرة، وقد يرتبط ذلك بأعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، فضلًا عن النتائج المتوقعة للعزلة الاجتماعية بسبب تلك الوسائط، والتي تؤثر في الذكاء العاطفي والاجتماعي، وقد تُضعف النمو اللغوي، وتتسبب في اضطرابات النوم.

وبالعموم فهناك شعور مشترك وعام بأن الانغماس الرقمي الشائع الآن ليس «طبيعيًّا» بحال، فالتحديق معظم وقت اليقظة لمدة ساعات طويلة في الشاشات لا يتلاءم مع التكامل العضوي الطبيعي، فالإنسان مصمم للتفاعل الجسدي والاتصال بحواس الشمِّ واللمس والتذوق، وليس فقط بالبصر والسمع، ومن ثمَّ فمن غير المستبعد وقوع الضرر جرَّاء مخالفة الطبيعة الأصلية للدماغ والجسد ووظائفهما الحيوية (Hoehe & Thibaut 2020).

(٢)

التهرّب من الخصوصية

مع صعود نجم منصات التواصل قبل عقدين تقريبًا اندلعت سجالات لم تنقطع عن الانكشاف الواسع لحيوات الناس الخاصة ومعلوماتهم الشخصية، حتى قيل إنه مع هذه التطورات ستصبح حياة المرء شبيهة بحياة «ليوبولد بلوم»، وهو بطل رواية **عوليس** لجيمس جويس، وهي رواية ضخمة تقع في أكثر من ٧٥٠ صفحة في بعض الترجمات العربية، وتجري أحداثها في يوم واحد هو يوم الخميس ١٦ يونيو/ حزيران ١٩٠٤ في مدينة دبلن، وفيها يوثّق جويس حياة بلوم بجميع مظاهرها ودقائقها وخفاياها.

ولكن الأهم في هذا الكشف الطوعي للحياة الخاصة على منصات التواصل أنه ينطوي على أمر مختلف وغير معهود؛ فلا يُنظر له لدى كثيرين بوصفه انتهاكًا ذاتيًا للخصوصية المستقرة، بل يبدو أشبه بـ «حق» جديد يتيح كشف الذات للعموم، وتقديم هوية مرئية على نحو مفصَّل ومسهب، فالواقع أن هناك توق عارم لـ «التهرُّب من الخصوصية»، وحرص متزايد على تلبية رغبة الجمهور المعاصر في التطفُّل على حياة الآخرين و«استهلاكها» (Sibilia, 2008).

بل تطوَّر الأمر فعليًّا في السنوات الأخيرة حتى صار الكشف المتبادل عن الذات واستعراض يوميات الحياة الخاصة هي مادة الترفيه المفضلة لدى عشرات أو مئات الملايين حول العالم، وربما تمثل المحتوى الأكثر تداولًا في محيط الفضاءات الرقمية، فـ «الترفيه أضحى يُستمد من اختلاس النظر إلى حيوات الناس الواقعية» (Niedzviecki, 2009, p. 6).

بثّ الحياة اليومية

في إبريل/ نيسان ١٩٩٦ قامت فتاة أمريكية لم تبلغ العشرين من العمر تدعى جينيفر رينجلي بوضع كاميرا على حاسوبها الشخصي في غرفتها بالسكن الجامعي، وأنشأت

موقعًـا خاصًّـا بها وربطته بالكاميرا حيث يقوم الموقع بالتحديث كل بضعة دقائق لينشـر صورًا لحياتها في غرفتها الشخصية، وفي غضون أشهر قليلة ذاع صيت الموقع، لاسيما أنها كانت تبث لقطات خادشة ومخلّة بل إباحية صريحة، إلى أن أضحى في قائمة أعلى المواقع زيارة على الشـبكة حينها، حيث كان يزوره ما بين ٣ إلى ٤ ملايين إنسـان يوميًّا، ثم خصصت المحتوى لمن يدفع مقابل مالي للاشتراك، واستمرت على هذه الحال إلى نهايـة عـام ٢٠٢٣ تقريبًا حيث قررت رينجلي إغلاق الموقع والاعتزال عن الشـبكة من ذلك الحين. هذه باختصار شديد حكاية أول تجربة موثقة لبث اليوميات والحياة الخاصة للجمهور في الفضاء الرقمي (David, 2008)[١٧].

كانـت هـذه الظاهـرة مبتدعـة وغيـر مسـبوقة، وقـد صكّـت الباحثـة أليـس ماريـك (Marwick, 2013) –وهي من الأسـماء البارزة في حقل سوسـيولوجيا شـبكات التواصل الاجتماعـي– مصطلـح (Lifestreaming) للإشـارة إلـى هـذه الظاهرة الجديـدة، والذي يمكن ترجمته بـ «بث الحياة اليومية»، وتعني به النشـر المسـتمر للمعلومات الشخصية، وتوثيق مجريات الحياة اليومية العابرة لجمهور متصل بالشـبكة، والتي لم يكن يؤبه لها كثيـرًا فيمـا مضى، كنشـر وجبة الإفطار، أو السـعرات الحرارية للعشـاء، أو قطة المنزل، بالإضافة إلى تجميع النشـاط الرقمي الشـخصي، فيشـارك المرء في صفحته الشـخصية تفاعلاتـه مـع مواقـع الشـبكة الأخـرى كتطبيقـات اللياقـة واليوتيـوب والمـواد الصوتية ومراجعات الكتب والمدونات وغيرها.

وفي مقالة مهمة تناول الصحفي الأمريكي كلايف تومسون (Thompson, 2008) هذه الظاهـرة وشـرح بدقـة معنى «بثّ الحيـاة اليومية» بالاسـتناد إلى مقابـلات مع مختصين وناشـطين علـى المنصات الجديـدة حينها، حيث لاحظ بعضهم أنـه بعد مرور وقت من الانضمام لهذه المنصات بدأ يحس ويشـعر بتفاصيل حياة أصدقائه على نحو لا مثيل له مـن قبـل، فحيـن أصيـب أحدهم بحُمَّـى كان يعرف حالـه أولًا بأول، كمـا أصبح يعرف

---

(١٧) للمزيد حول بدايات هذا النوع من البث للحياة الشخصية انظر: (Mann & Ferenbok, 2013; Marwick, 2013).

أمزجتهم في بدايات الصباح وحال خروجهم من العمل، ونوع مأكولاتهم، وما إلى ذلك؛ ما أورثه التعلق الشديد بهذه اللقطات المستمرة من شذرات الحياة العابرة.

واستنتج تومسون أن هذه الحالة الجديدة تشبه بما يُعرف لدى علماء الاجتماع بـ «الوعي المحيطي» أو «الإدراك المتغلغل»، فهذه اللقطات تشبه المجالسة المباشرة -إلى حدٍ ما- مع الطرف الآخر، حيث يتسنَّى لـ «الجليس الرقمي» إدراك حالة صاحبه النفسية والذهنية من خلال الملاحظات الصغيرة التي يستنبطها من لغة الجسد، وإشارات العين، وحركات اليد، وأسلوب الحديث، وزاوية اللقطة، فكل «تحديث» ومشاركة، وكل صورة و«سيلفي»، وكل تعليق وملاحظة اجتماعية؛ قد يكون شيئًا عاديًا جدًّا وغير مهم في ذاته، ولكنه تدريجيًا مع مرور الوقت يشكِّل صورة معقَّدة ومدهشة عن حياة الأصدقاء والعائلة، ويبرز تفاصيل شخصية يكاد يكون اقتناصها مستحيلًا لولا هذه التقنيات والمنصات.

واستكمالًا لملاحظة تومسون تابع بعض الباحثين (Levordashka & Utz, 2016) فحص هذه العلاقات الجديدة الناجمة عن النشر اليومي الكثيف، وتوصلوا -في بحث تجريبي على عينة مشاركة- إلى أن تلقِّي النشر المتناثر والمجزأ وربما العشوائي عن الحياة الشخصية يمكن أن يؤدي إلى تكوُّن معرفة صلبة ومتماسكة عن الآخر، حتى مع عدم التلاقي المباشر في الحياة الحقيقية، وربما تتضمن هذه المعرفة العلم بالنزعات الشخصية والهوايات وسوى ذلك كثير.

وهكذا نشهد حاليًا تحولًا شائعًا نحو توسُّع العلاقات بين الغرباء، فقد أظهرت دراسة أُجريت عام ٢٠١٣ أن قرابة ٨٠ ٪ من التفاعل الرقمي بين الشباب على منصات التواصل يقع بين غرباء (Gibson, 2016)، وحين صاغ عالم الاجتماع ستانلي ميلجرام (ت ١٩٨٤) مصطلح «الغرباء المألوفون» في السبعينيات الميلادية كان يقصد إلى وصف طبيعة العلاقة بين الأشخاص الذين يعرفون ملامح بعضهم بعضًا بسبب التلاقي اليومي في المواصلات العامة مثلًا من غير أن ينخرطوا في أي تواصل حقيقي أو يتبادلوا معرفة مباشرة، وهي علاقة تتسم عادةً بما يعرف بـ «التجاهل المهذّب»، ولم يخطر بباله

التطورات الجديدة التي ستبرز في العلاقات بين الغرباء في الفضاء الرقمي، فقد أضحى من المألوف أن يقضي الفرد بضعة ساعات في الأسبوع في متابعة دقيقة ليوميات الغرباء، وتدريجيًّا يبدأ المرء بالشعور ناحيتهم بنوع من الألفة (Senft, 2008)، وهذا يظهر في تصرفات البعض عند مقابلة «المؤثرين» وكأنهم أصدقاء قدامى، وتشير الصحفية والروائية الأمريكية إيميلي گولد (Gould, 2008) إلى رسالة مجهولة وصلتها من أحد المتابعين لحياتها التي كانت تنشر تفاصيلها على الشبكة، وهو يقول فيها أنه يشعر بـ «أُلفة متخيّلة» تجاهها تولَّدت بسبب متابعته نصوصها الخاصة مدَّة عام كامل، وبذلك تظهر فئة اجتماعية جديدة في دائرة «علاقات» المرء، وتتكون من الأشخاص الذين يتلقّى المرء عنهم معلومات مستمرة، دون أن يعرفهم عن قرب، ودون أن يشعروا هم أيضًا بأنه يراقبهم بالضرورة! (Niedzvieck, 2009).

الإفراط في «المشاركة»

وهذا «البث» الشخصي واسع النطاق أفضى إلى تطبيع نشر التفاصيل اليومية المبتذلة، والتسامح مع محو الحدود التقليدية للخصوصيات الشخصية والأسرار الذاتية والأسرية، وقد ذهبت إيميلي گولد (Gould, 2008) إلى تسمية هذا السلوك بـ «الإفراط في المشاركة» (Oversharing) في مقالة اعترافية تحكي تجربتها في النشر الإلكتروني «الاعترافي»، وقالت بأنه في الحياة الواقعية سيتحرَّج المرء من عرض ماجرياته الشخصية ويومياته على الغرباء، إلا أن طبيعة الشبكة تسهِّل الأمر وتطبِّعه.

وقد اشتهر تداول مصطلح الـ (Oversharing) في الصحف والمجلات والأبحاث والحديث العام لكونه يعبِّر عن ظاهرة تتفاقم باطراد، ولذا اختارها **معجم ويبستر** في ٢٠٠٨ «كلمة العام»، وكذلك اختارها **معجم تشامبرز** عام ٢٠١٤، وهي تعني وفقًا لهذين المعجمين «الإسراف في إفشاء معلومات شخصية» (Flood, 2014). وكما هو واضح ينطوي هذا المصطلح على شجب لهذه الظاهرة، وكان كَثُر إطلاقه على المشاركات النسائية في ذلك الوقت، والتي تتضمن نشر دقائق علاقاتهن الحميمية، وتفاصيل مشاعرهن الرومانسية (Marwick, 2013). ولكن لم يعد الأمر يخصّ النساء بلا

شـك، فقـد انخـرط الجميع في هذه السـلوكيات الجانحة كما هو مشـاهَد، ويزداد الأمر اتساعًا مع تقدم الزمن، وهذا ربما يكون تصديقًا بنبوءة مارك زوكربرج القائلة بأن معدل مشـاركة المـرء لمعلوماتـه الشـخصية علـى منصـات التواصـل يتضاعـف كميًّـا كل عام بالمقارنة مع العام السابق، فيما يعرف بـ «قانون زوكربرج» (Hansell, 2008).

ثم إن الأمر تزايد وخرج إلى حد التفاهة المطلقة، فبسـبب السـهولة الكبيرة للتصوير والنشـر انتشر البث الواسـع لأشـياء الحياة اليومية الروتينية المحضة، فيحكي المختص بالسوسـيولوجيا الرقميـة ديڤيـد بييـر (Beer, 2008) صدمتـه من المحتـوى «العادي» في اليوتيوب، حيث اكتشف «أكوامًا من المقاطع لأناس ينظِّفون أسنانهم ويغسلون شعورهم ووجوههم، ويمشـون إلى العمل... إلخ»، والآن بعد مرور كل هذه السـنوات منذ ظهور منصـات التواصـل لـم نعـد نتفاجأ مـن كل تلك التصرفـات، لا سـيما وأن الأمر يتطرف ويتجاوز إلى حدود جديدة في كل مرة، ففي دراسة أُجريت على وسم (funeral) [جنازة] الذي يشـارك فيه البعض ما يتعلق بطقوس الجنازة ووجدت أن معظم الصور التي تنشـر كانت تتعلق بارتداء الملابس الرسـمية لهذه المناسـبة، كما رصدت الدراسـة منشورات قليلة لصور «سـيلفي» مع النعش أو الجثمان (Stokes, 2021)، وكذلك ما يتعلق بالتوثيق المسـتمر لتقلبات المزاج والعوارض النفسـانية المتنوعة التي لا يخلو منها بشـر، والتي تتناغم مع المزاج البَوحي الذي طبَّعته الثقافة العلاجية كما رأينا، «حيث أصبح ما يشعر به أي شخص هو الأمر الذي يستحق الاهتمام»، ومن ثمَّ يمكن إشهار هذه المشاعر في المجـال العـام لتصبح «موضوعًـا اجتماعيًّـا جـادًا» (Mateus, 2010)، أو على الأقل غير مستنكر ولا ممجوج.

وهنـاك نـوع خاص من الإفراط في المشـاركة نال اهتمامًا بحثيًّا واسـعًا، وأُطلق عليه مصطلـح (Sharenting) ويعني الإفراط في نشـر صور الأبنـاء وما يتعلق بهم، وهو مزيج مـن كلمتـي «المشـاركة» (sharing) و«الوالدية» (parenting)، وسـبب الاهتمام نابع عن كـون الطفـل (أو الجنيـن!) لا يملك حرية القبـول أو الرفض، أي أنـه يتعارض مع ثقافة حرية الفرد وخياراته الشـخصية، وبحسـب إحدى الدراسـات التي أُجريت في المملكة المتحـدة عام ٢٠١٣ فـإن ثلثي الأطفال المولودين حديثًا تظهـر صورهم على الإنترنت

في غضون ساعة واحدة من الولادة في المتوسط (بريك، ٢٠٢٢ [٢٠١٤])، وتوصلت دراسة أخرى أُجريت أيضًا في المملكة المتحدة إلى أن ٧١٪ من الآباء ينشرون خمس صور أو أكثر لأطفالهم على وسائل التواصل الاجتماعي أسبوعيًا.

وفي دراسة جديدة وموسَّعة نسبيًا أقيمت لبحث السلوكيات الرقمية للأطفال دون سن التاسعة، وشارك فيها أكثر من ٦ آلاف من الآباء والأمهات من عشرة بلدان مختلفة تبين أن ٨١٪ من المشاركين نشروا صورًا أو مقاطع ڤيديو لأطفالهم على الإنترنت قبل أن يبلغوا من العمر سنتين. وأفادت الدراسة أن ٤١٪ من الأطفال حديثي الولادة في أستراليا ونيوزيلندا ظهروا بشكل أو بآخر في الشبكة العنكبوتية خلال أول سنتين من حياتهم (Keskin et al, 2023). ويبدو أن الأمهات أكثر نشرًا وتفاعلًا من الآباء فيما يتعلق بالأبناء، كما تؤكد ذلك عدة دراسات (Lazard & et al, 2019). ولذلك فمعظم الأطفال حاليًا «لديهم بالفعل هوية رقمية قبل أن يصبحوا نشطين في الشبكات بأنفسهم»، وأشارت الدراسات إلى أن تلك الصور أحيانًا تشتمل على أمور غير لائقة كصور الأطفال العارية أو ما شابه ذلك (Ouvrein & Verswijvel, 2019; Keskin et al, 2023).

ويستفحل الأمر إذا كان من أهداف هذا «النشر المفرط» التربُّح والمتاجرة المباشرة بحياة الأطفال، والذي يطلق عليه مصطلح «المشاركة التجارية» (Commercial sharenting)، وغالبًا ما تقع هذه المشاركات ضمن ثلاث فئات رئيسية، **الأولى**: تلك التي تنشر نمو الطفل ومراحله العمرية منذ الحمل وحتى المراهقة كما سبق. **والثانية**: مشاركات الأنشطة المتنوعة، كاللعب والفنون ومحاكاة الحِرَف والمقالب، ومنها مقالب انتشرت كنزع الحلوى من الطفل وتصوير ردَّة فعله من التجهم أو كتم الغضب أو البكاء بحدة. **والفئة الثالثة**: تلك المشاركات التي تحاول مشاركة نمط خاص من الحياة الطفولية، إما لكون الطفل مصاب بإعاقة عقلية أو بدنية أو مرض دائم، أو لكون العائلة غير تقليدية، كتلك التي تتكون من أبناء بالتبني من أعراق مختلفة (Plunkett, 2019).

ومع كون مشاركة لمحات من حياة الأطفال من ذوي الظروف الخاصة لا تخلو من منافع، كإشهار التحديات الطبية والاجتماعية، وتبديد الوصمة أو النفور أو الصورة

الذهنية المغلوطة، إلا أن بعض الآباء يتجاوزون هذه الحدود إلى الاستغلال التجاري، بل تبلغ الحال ببعض الآباء حدَّ نشر صور تشتمل على إيحاءات جنسية لأطفالهم، كما يقع في تطبيق «تيك توك» وغيره (Abrams, 2023).

ولأهمية الأمر والمخاطر المتعلقة به ظهرت قضايا متنوعة تتعلق بحماية خصوصية الأطفال من هذا النوع من الاستغلال، منها القضايا الشخصية ففي تركيا رفع أحد الآباء قضية ضد زوجته لكونها أساءت معاملة أطفالهما بالسعي لإشهارهم ونشر صورهم وڤيديوهاتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، ودفعهم للظهور في البرامج التلفزيونية ليصبحوا من المشاهير، وحكمت المحكمة بمنع الأم من مشاركة الصور وغيرها، وهذا يتناسب مع نتيجة الدراسة التي أجريت على عينة من الأتراك حيث اعتبر ٨٦٪ منهم أن مشاركة صور الأطفال ومقاطعهم على منصات التواصل الاجتماعي تعد شكلًا من أشكال إهمال الأطفال وإساءة معاملتهم. وفي فرنسا اتخذ بعض الأولاد بعد بلوغهم سن ١٨ عامًا إجراءات قانونية ضد والديهم بسبب «مشاركة صورهم» حين كانوا صغارًا، وأُدين بعض الآباء بسبب ذلك، وحاليًا تسعى بعض الدول لإقرار تشريعات وقوانين تهدف إلى حماية خصوصية الأطفال ومعالجة الآثار السلبية لمشاركة الصور ومقاطع الڤيديو الخاصة بالأطفال عبر الشبكة العنكبوتية (Keskin et al, 2023).

الحميمية العلنية

يشتمل البث اليومي للحياة الشخصية على بث الكثير من «الخصوصيات الحميمية»[١٨]، ونقصد بها المشاعر والعواطف والتقاربات الجسدية بين الأزواج (أو الشركاء). وهذه المساحة الحميمية كان يُنظر إليها سابقًا أنها محمية ومخفية عن الحياة العامة، ولكن في العقود الأخيرة أصبحت العلاقة الحميمية والحب والرومانسية تحتل مكانة مهمة في تحديد الهوية الشخصية للفرد في المجال العام، ولذلك كثيرًا ما يكون

---

(١٨) اعتبر المشاركون في إحدى الدراسات -وهم عينة من طلاب الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية- ثلاثة مواضيع «حميمة للغاية»، وهي: المشاعر المتعلقة بالموت، والسلوكيات الجنسية، والجوانب العاطفية للذات (Miguel, 2016).

عرضها جزءًا مهمًا من عملية بناء الهوية الخاصة وترويجها في الواقع وفي الفضاء الافتراضي، فقد شرعنا في الانتقال من حقبة «الفرد النفسي» التي تحدثت عنها في فصل سابق إلى «الفرد المكشوف» (Miguel, 2013). ومن مظاهر ذلك فشوّ نشر المناسبات الزوجية والهدايا المتبادلة والاحتفالات الغرامية، والصور والمقابلات التي تظهر للعموم مدى الانجذاب والحب المتبادل بين الزوجين، والاستعراض العلني لمراحل الخطبة وهدايا الخطوبة وخطوات الإعداد لحفل الزواج، إلى آخر ما يعرفه أدنى متابع للمنصات الاجتماعية في عالم اليوم.

لا تنبع هذه السلوكيات من دوافع استعراضية بالضرورة، وهي تندرج ضمن ما يسميه المحلل الفرنسي سيرج تيسيرون «الحميمية البرانية»، ويقصد بها نزوع المرء لكشف الأجزاء الحميمية من جسده ونفسه وروحه للآخرين، ويقترح أن غاية هذه النوع من الحميمية تعميق الشعور الباطني عبر دمج ردود أفعال الآخرين بغرض ترسيخ حميمية أثرى وأثبت في النفس (Tisseron, 2001; Tisseron, 2006)، فالمرء في هذه الحال لا يتمكن من فهم ذاته على النحو الأمثل إلا من خلال نشر ميولها الحميمية ومشاركتها مع الآخرين، لا سيما من خلال الصور والمقاطع المصورة، ففي زحام الصور المتنوعة للذات يذهل المرء وتزداد حاجته لتوضيح ذاته بطرق أكثر تحديدًا، فتصبح إذاعة الصور الحميمية «محاولة لتجسيد تصوُّر المرء ووقعِ هذا التجسيد في نفوس الآخرين» (Mateus, 2010).

وقد توصلت بعض الأبحاث إلى وجود تأثيرات نافعة لإشهار المشاعر في العلاقة الزوجية، فالأزواج الذين أدرجوا شركاءهم ضمن معلومات صفحاتهم الشخصية أو كشفوا عن حالتهم العاطفية تجاه أزواجهم أظهروا رضا أعلى عن العلاقة مقارنةً بأولئك الذين لم يفعلوا، ورأت دراسة أخرى أن هذا الإشهار والإفصاح العاطفي يسهم في زيادة الالتزام بالعلاقة مع مرور الوقت (Hidayanto & Sarwono, 2021). ولقد يخضع هذا اللون من السلوك بلا شك لقواعد الثقافة ومقتضياتها الاجتماعية، ومن ثمَّ تبقى نتائج هذه الأبحاث نسبية للغاية، كما سنرى لاحقًا، وقد أكدت دراسة (Kocur et al, 2022) على ذلك فيما يتعلق بما يسمى «إشهار الغرام» (PDA) في الحياة الواقعية، حيث تتباين الثقافات

فاللّاتينية تختلف عن الشرق آسيوية، وفي بعض البلدان كالهند يعاقب القانون على هذا النوع من التصرفات، وحتى الثقافات الغربية قد تنفر من بعض هذه السلوكيات، ففي الولايات المتحدة يُقال للأزواج الذي يفرطون في إظهار مشاعرهم في الأماكن العامة بالقبلات المسترسلة ونحوها (get a room): «لو تواريتم في غرفة خاصة!».

رقمنة الذات

مما اشتهر أيضًا بالتوازي مع الثورة الاتصالية في المنصات الاجتماعية «رقمنة الذات»، أي التتبع الذاتي للأنشطة الجسدية والنفسية عبر التطبيقات والأجهزة الرقمية (ويسمى أيضًا تسجيل الحياة اليومية)، بدءًا من خطوات المشي، والأداء الرياضي، والسعرات الحرارية، ومرورًا بقياس الحالة المزاجية ومعدل ضربات القلب ونسبة الجلوكوز في الدم وقياس الوعي الذهني بعد التأمل، وصولًا إلى حساب النشاط الجنسي.

وفي عام ٢٠١٦ بلغت مبيعات الأجهزة الصحية الرقمية كالأساور والساعات الذكية ونحوها أكثر من ١٢٥ مليون جهاز حول العالم، والتقديرات تشير إلى وصول هذا الرقم إلى ٢٣٧ مليونًا عام ٢٠٢٠، وبالنسبة للولايات المتحدة يستخدم ما يصل إلى ٦٩٪ من الأمريكيين مؤشرًا صحيًا واحدًا على الأقل (Mayer et al, 2020; Ribeiro et al, 2022).

وبالنسبة لتطبيقات الصحة العقلية والنفسية على الأجهزة الذكية فيقدَّر عددها عام ٢٠٢٠ بأكثر من ٢٠ ألف تطبيق مختص بالصحة العقلية والنفسية، وبعضها بلغ عدد المسجَّلين فيها ما يزيد عن ٦٠ مليون مستخدم، وكان لأزمة كورونا دور ملحوظ في زيادة سوق هذه التطبيقات وتصاعد انتشارها (Pappas, 2020; Clay, 2021)، فقد ضخَّ المستثمرون أكثر من ثلاثة مليارات دولار في الشركات الناشئة الأمريكية في مجال تقنيات الصحة النفسية في الخمسة عشر شهرًا التي أعقبت أزمة كورونا، لا سيما مع التوسع المستمر في المستهدَفين، حتى إن بعض التطبيقات (مثل Lit-tle Otter) تسمح للأطفال الصغار (من عمر ٠-١٤ عامًا) وأولياء أمورهم بتتبع حالتهم المزاجية (Shrier, 2024).

إن توثيق الأنشطة الشخصية ليس جديدًا كما هو معروف، بل عُرف منذ أزمنة بعيدة في أوساط المتدينين والمتصوفة وبعض الفلاسفة، كما عرفت قبل ظهور هذه التطبيقات والأجهزة في برامج إنقاص الوزن ونحوها من البرامج الصحية، ولكن الجديد في هذه الظاهرة أن هذا التتبع الذاتي يتم عبر الشبكة والتطبيقات الرقمية، وبعض المعلومات الشخصية تُتاح لاطلاع العموم على نطاق واسع (Marwick, 2013).

(٣)

بواعث «التعرّي» الطوعي

ما الذي يدفع إنسانًا ليُسرف في عرض خصوصياته أو نشر أسراره على الملأ الرقمي؟ ربما يكون السبب هو البحث عن التواصل والعلاقات الإنسانية، والفرار من الشعور بالوحدة، أو بسبب القلق أو الاكتئاب الذي يُضعف قدرات المرء على التصرف السليم (Jacobson, 2021)، أو يكون السبب البحث عن الشهرة للتغلب على القلق الوجودي المنتشر، أو الشعور بالنقص (Frohne, 2002). كل هذا ممكن بلا شك، ولكنه قد لا يكفي لفهم ما يجري، ولذا سيستفيض هذا المبحث في تتبع بعض البواعث وتأملها، وفحص تداعياتها على سلوكيات الكشف عن الذات.

ولنلاحظ قبل ذلك أن سلوك الكشف والمشاركة المفرطة يتوافق مع مصالح الشركات الكبرى المالكة للتطبيقات المختلفة، وهي لا تكتفي بالحثّ العرضي أو العام، بل تسعى إلى دفع حركة الكشف الذاتي بقوة، ومن نماذج ذلك منصة «تيك توك»، فقد احتفت في عام ٢٠٢٠ بأسبوع الصحة النفسية، ودعت المشاركين في المنصة إلى التفاعل مع وسم خاصة بهذه المناسبة (SpeakYourMind) ليحكي فيه المرء معاناته مع الاضطرابات النفسية والضغوط العقلية، وبلغت مشاهدات الوسم المذكور أكثر من ٧٧٠ مليون مشاهدة، واستمر الاهتمام بهذا الوسم حتى تجاوز في الربع الأول من عام ٢٠٢٤ أكثر من ١٢٧ مليار مشاهدة، كما بلغت مشاهدات وسم «الصدمة» (trauma) ما يقارب ٣٠ مليار مشاهدة، وفي هذه الوسوم تجد أكوامًا من المقاطع القصيرة التي توثق الوقائع الحقيقية المؤلمة، ونوبات الهلع، والانهيارات العقلية، والبكاء الهستيري، وغير ذلك (India, 2024b).

البحث عن القبيلة

لا ريب أن الحاجة إلى الانتماء من أعظم الحاجات البشرية الدفينة، بل هي بمنزلة الحاجة إلى الغذاء، ومهما حاولت أية ثقافة أيًا كانت دوافعها أن تمحو هذا الحاجة فإن مآلها الفشل (Baumeister & Leary, 1995). وقد كان الناس في المجتمع القديم يعيشون في الأغلب في مدن وقرى صغيرة وأرياف، ضمن مجموعات عائلية كبيرة، ولا يكادون يغادرون مواطنهم، ولذلك فالصلات التي يترعرعون في أحضانها قوية وعميقة، فالجميع في هذه القرى يعرف الكل، ومعظم الناس يسيرون ضمن المتوقع منهم، وطبقًا للعادات والأعراف والمعتقدات المستقرة، ولا يمكن للمخالف أو المتمرد والمعارض أن يفلت من صرامة المجتمع وحدوده الأخلاقية المتفق عليها. وإن زلَّ المرء أو انتهك حدًّا؛ فإن الناس يتناقلون الأحاديث عنه، ويكثر بينهم الإنكار والقيل والقال، وتتضرَّر سُمعته جرَّاء ذلك، ويكون معرَّضًا للهجر والرفض والحرمان ونحوه، ويعتبر هذا التبادل للأقاويل والإنكار الضمني جزء من تيار المعلومات التي تكرس ترابط الجماعات، وتؤكد معاييرها وأعرافها وترسُّخ نظامها الاجتماعي، وكأنها ضريبة يدفعها عضو الجماعة مقابل تلبية احتياجه إلى الدعم والانتماء القوي والدافئ (Ben-Ze'ev, 1994; Niedzviecki, 2009).

يحظى المرء في ذلك المجتمع القديم والمترابط بمكانة ثابتة ودور واضح، كما يتمتَّع بالدعم والحماية، وكما هو معلوم أخذت هذه البنى الاجتماعية القديمة بالتفكك منذ الثورة الصناعية وحتى التحولات الجذرية في أواخر القرن العشرين، وأضحى المرء في المجتمع الحداثي المعاصر يعاني من التسارع العام والحركية المفرطة في الزمان والمكان والوحدة والاغتراب، وسائر الآفات الناجمة عن اضمحلال أشكال الانتماء التقليدية، وهو يتوق توقًا خاصًا إلى أن يتعرّف الآخرون عليه بوصفه كائنًا مكتملًا، وليس عضوًا في مهنة، أو كادرًا في وظيفة، أو محترفًا في عمل، فلما ظهرت منصات التواصل كان الإقبال الهائل على المشاركة فيها مؤشرًا واضحًا على ذلك الاحتياج إلى «ملء الفراغ» الاجتماعي، وإشباع ذلك الحنين الدفين إلى «القبيلة»، حيث

ينخرط الكثير في جماعات افتراضية، وتجمعات رقمية، ويخوضون في حيوات الآخرين، كما «يشاركون» حيواتهم الشخصية، لا بقصد لفت الانتباه والاهتمام بالضرورة، ولا بغرض أن يصبحوا نجومًا ومشاهير، بل «إنهم يحاولون تلبية حاجة لم يعد المجتمع المعاصر قادرًا على تلبيتها»، أعني الحاجة إلى القواعد والمعايير والحفاظ على تماسك الجماعة ضد من يخترق قواعدها الأخلاقية، والحاجة إلى تقديم الذات خارج إطار النظام الاقتصادي المهيمن، والحاجة إلى إظهار المرء عاديَّته وبشريته، والحاجة إلى «احتضان» العشيرة، ومن ثمَّ فالمرء مستعد في هذا السياق لإتاحة حياته الخاصة للجمهور، بل والسماح بمراقبته وملاحظته على الدوام، في مقابل الانضمام إلى هذا التجمع البشري، والانخراط في روابطه وتبنِّي معاييره.

كما لا يمانع من المشاركة الفاعلة في الحملات الرقمية ضد المارقين على مواضعاته، ولذلك تكتسب حروب التشهير الرقمية أهمية خاصة؛ لأنها تستحضر سُلطة المجتمع المترابط القديم وسطوته، حيث كان بوسعه حظر المخالفين ومعاقبة المارقين، برغم شيوع الكراهية الفردانية العميقة للامتثال الشخصي لتعاليم الآخرين، والنفور من العودة الفعلية للانضباط الجماعي، فالتناقض في المجتمع الحداثي مستمر ودائم بين الرغبة بالعيش في مجتمع مترابط والنفور القوي من قواعده وحدوده، والحاصل -كما كتب الناقد الثقافي الكندي هال نيدزڤيتسكي في تحليلاته المستفيضة- أن ظاهرة التعرِّي الطوعي في المنصات الرقمية العامة «وسيلة لإشباع الحاجة إلى مصادقة القبيلة، ومع غياب المجتمعات الحقيقية فإن أفضل ما يمكن فعله هو محاولة خلق المشاعر المصطنعة التي قدمتها تلك المجتمعات، ولذا يسعى المرء في الشبكة يائسًا إلى الاندماج في قبيلة لم تعُد موجودة» (Niedzviecki, 2009, pp. 149-150).

وهذا التحليل ينطبق بالأساس على الحالة الأمريكية، ففي عام ١٩٨٥ أُجريت دراسة استقصائية حول ترابط الشبكة الاجتماعية للفرد وعدد الأشخاص المقربين الذين يناقش معهم شؤونه المهمة، ثم أُعيدت الدراسة عام ٢٠٠٤، وكانت النتيجة انخفاض عدد المقرّبين بنحو الثلث، كما تضاعف عدد الأشخاص الذين يقولون إنه لا يوجد أحد

يناقشـون معـه أمورًا مهمة ثـلاث أضعاف تقريبًـا (McPherson & et al, 2006)، وفي عام ٢٠٢١ قـال ٥٩٪ مـن الأمريكيين بـأن لديهم صديق مفضل واحد، فـي حين أنه في عام ١٩٩٠ كانـت النسـبة تصل إلى ٧٥٪ من الأمريكيين، وهو انخفـاض كبير خلال العقود الثلاثة الماضية (The Survey Center on American Life, 2021)، كما تراجعت معدلات الانضمام لعضوية المنظمات والأندية خارج العمل (Rebecca et al, 2015).

بالإضافة إلى تزايـد عـدد الأفـراد الذين يعيشـون بمفردهـم؛ إذ صعدت النسـبة من ٨,٧٪ في عام ١٩٤٠، حتى بلغت ٢٨٪ في عام ٢٠١٣، ونسبة ٥٤٪ من هؤلاء الفرادى هـم مـن النسـاء (Masnick, 2015)، ويبدو أن العالم بعمومه يشـهد تزايـدًا في عدد الذين يعيشـون وحدهم، وقد وثَّقت ذلك دراسـة إحصائية أُجريت على ٧٥ دولة حول العالم فـي المـدة بيـن عامـي ١٩٦٠ و٢٠١٩، وأفادت أن أعلـى المعدلات فـي العالم تقع في أوروبا والولايات المتحدة، وسجلت سويسرا في إحصائية حديثة رقمًا قياسيًا بلغ ٣٨٪ من إجمالي عدد السكان (Cohen, 2021).

وهـذه الأرقام والإحصـاءات تؤيد التحليلات التي تربط بين تصاعد الإفشـاء العلني وتدهور الروابط الاجتماعية، لأن:

> «السرّ ليس مجرد أداة يتوسـل بها لحماية الحياة الخاصة، بل هو كذلك أداة فعالة تصلـح لبنـاء الوحـدة وصونها ولإرسـاء أقـوى الروابط البشـرية، فعندمـا نختار بعض الأشـخاص «الخصوصيين جدًا» لنأتمنهم على أسـرارنا ونحرم منها أشخاصا آخرين؛ فإننا ننسـج بذلك علاقات صداقة وننتقي «أعز الأصدقاء» لنقضي معهم بقية العمر... هكـذا ترتبـط أزمة الحيـاة الخصوصيـة الحاليـة ارتباطًا وثيقًـا بضعف جميـع الروابط الإنسانية وانحلالها» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠١١]، ص١٧١).

ومـع هـذا الترهُّـل الذي أصـاب العلاقات الاجتماعيـة؛ فإن مشـاركة الخصوصيات والمشاعر اليومية في المنصات قد تقوّي الشعور بالانتماء إلى الجماعة، وتُشبع الرغبات العميقة بالتواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

وإن العواطـف الكثيفـة التي تجتاح المشـارك بسـبب هـذه «المشـاركات» الحميمية تتولَّد عن الشعور المشترك بالحالة نفسها، وبسبب التماهي العاطفي بين محتوى الناشر

والمتابع، وإذا كان الأمر كذلك فإن الإفراط في المشاركة يعني تعزيز هذا الشعور بالانتماء، وتكريس الركض المتلهّف نحو المزيد من الدفء الحميمي مع الآخرين، ومرةً أخرى لا يبالغ المرء في نشر خصوصياته كطريقة لتسوُّل الفرادة والتميُّز دومًا، بل قد يندفع في هذا السبيل بحثًا عن الألفة الحقيقية المتبادلة والعلاقة المؤنسة (Kennedy, 2018)، وطلبًا لترسيخ الشعور بالجماعة في خضم مشاعر الوحدة والانفصال العام التي يعاني منه الكثير (Sayeau, 2015).

في بحثها للدكتوراه الذي يناقش دوافع نشر اليوميات على المنصات كانت الباحثة الأيرلندية إستر رورا ترى بأن منصات التواصل الاجتماعي أخفقت في توفير مساحة حميمة للتأمل الذاتي بالمقارنة مع اليوميات والمذكرات الشخصية التقليدية، ولكن بعد سلسلة من المقابلات والبحث والتقصّي تبيَّن لها أن تلك المنصات منحت الكثير «وهم الحميمية» وأورثتهم «شعورًا طيبًا تجاه أنفسهم والعالم من حولهم» (Roura, 2018, p. 14). وقد لاحظت إحدى الدراسات (Li & Zhuo, 2023) التي أُجريت على عينة من النساء أن أكثر من ٧٠٪ من العينة قُلن بأنهن يشعرن بالراحة عند التحدث مع الغرباء في الشبكة.

تُمكِّن المنصات الاجتماعية المرء من الاطمئنان إلى خياراته الشخصية أو المساعدة في توضيحها، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الآخرين، وهو ما يسمى «الإثبات الاجتماعي»، أي ميل الإنسان إلى تقليد أفعال الآخرين وأفكارهم لا سيما أقرانه وأصدقائه ومن يثق بهم، ونزوعه القوي نحو موافقة ميول الجموع وتحديد سلوكياته وتعديلها بما يتلاءم مع تصرفات الأغلبية وآرائهم. وهذا الميل من «المبادئ الأساسية التي تحكم السلوك البشري»، ومنصات التواصل تتيح الفرصة -على نطاق ضخم وغير مسبوق- لملاحظة آراء الآخرين ومواقفهم، من خلال مؤشرات بارزة كأعداد المتابعين والإعجابات والتعليقات والتقييمات (Sanak-Kosmowska, 2021)، للوصول إلى «التحقُّق الاجتماعي»، وهي العملية التي يسعى المرء من خلالها إلى نيل مصادقة الآخرين وتأكيداتهم على مكانته ومواقفه وميزاته وآرائه، فهذه «المشاركات» والتفاعلات الرقمية المستمرة وسائل دائمة للتأكيد والتحقق الذي يعزز احترام الذات، ويثبّت القبول

والمكانة الاجتماعية (Oliveira et al, 2020; Ballara, 2023)، وهذا مما يفسِّر ميل الأفراد إلـى تقديم محتـوى جذَّاب مصاغ لحصد أكبر عدد من الإعجابـات والتعليقات من غير اهتمام كبير بموثوقية المحتوى أو دقته أو تماسـكه، وحين يعرض المرء صورته ويتلقى تعليقـات مادحـة مـن أشـخاص غربـاء متنوعـي المشـارب فإنـه يـزداد وثوقًـا برأيه عن صورته[١٩]، أكثر مما لو نشرها بين أهله وأصحابه (Masur, 2018).

وقد نبَّه إلى ذلك قديمًا زين الدين أبو حامد الغزالي (ت ٥٠٥هـ) ﷺ ببصيرته المعهودة، فقال إن مدح المرء بوَصفٍ مشكوك في اتصافه به تكون اللذة فيه أعظم؛

«فإن الإنسـان ربما يكون شـاكًّا في كمال حُسنِه، وفي كمال عِلمه، ويكون مشتاقًا إلى زوال هذا الشـك؛ بأن يصير مسـتيقنًا لكونه عديم النظير في هذه الأمور؛ إذ تطمئن نفسُه إليه، فإذا ذَكرَهُ غيره أورث ذلك طمأنينةً وثقةً باستشعار ذلك الكمال فتعظمُ لذَّتُه» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٦، ص٢٩٧).

بل وجدت لورين شيرمان (Sherman et al, 2016) أن مشاهدة المنشورات التي حظيت بإعجابـات وافـرة هو بحـد ذاته أمر مجزٍ ومُرضٍ؛ فقد أظهرت عينـة من أدمغة المراهقين ممن شاهدوا منشورًا من هذه الشاكلة نشاطًا أكبر في المناطق العصبية المتعلقة بالمكافأة والإدراك الاجتماعـي والاهتمـام، فضلًا عن أنهم كانوا أكثر ميـلًا إلى الإعجاب بالصور التي كان مصحوبة بعدد كبير من الإعجابات مقارنة بالصور التي حصلت على عدد قليل من الإعجابات، والسبب يعود إلى تأثيرات القبول وموافقة الأقران.

ولأن البشـر بطبيعتهـم كائنـات اجتماعية؛ فالصحبة والتشـارك في ملابسـة التجارب والأحـداث مع الآخريـن تحتل موقعًا اسـتراتيجيًّا في تكوينهم النفسـاني، فمعظم المتع واللذَّات لا تطيب إلا بصحبة من نُحب، كما هي الحال حين يقرأ المرء كتابًا بديعًا[٢٠] أو

---

(١٩) قد تكون النساء بالذات أميَل من الرجال لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على نحو متكرر بحثًا عن المزيد من الاهتمام والتحقق من الآخرين، وهنّ -نتيجةً لذلك- أكثر عرضة للشعور بالوحدة أو خيبة الأمل أو حتى الاكتئاب (Li & Zhuo, 2023).

(٢٠) من طريف ما مرَّ بي عن الفيلسوف الألماني المعروف ماكس شيلر (ت ١٩٢٨) «أن قراءاته كانت تستبدُّ به حتى أنه يمزّق صفحات من الكتاب الذي يقرأ فيه ويدسُّها في يدي من يراه من زملائه ليجبره على =

قصيدة جميلة فإن فرحه بجمالها ينقص إن لم يشاركه أحد(٢١)، ويزيد فرحه ويتجدد ويتعاظم إذا قرأها مع غيره، لا سيما ممن يتذوق هذا اللون من الملاذّ، وهذا مما يفسّر المتعة التي تكون بمشاركة اللعب مع الأطفال، ففرحهم وبهجتهم تقع من نفس المشارك لهم موقعًا مسلّيًا (Bloom, 2024). وقد اختبرت هذا المعنى إحدى الدراسات فعرضت للمشاركين في التجربة تذوق قطعة الشوكولاتة مرةً وحدهم، ومرةً بصحبة آخرين، وقد أفادوا أن مذاق الشوكولاتة كان أجود طعمًا وأبلغ نكهةً في حال الصحبة، مع أن القطعة هي هي لم تتغيَّر في الحالين، ولكن الاشتراك جمَّلها في النفس (Boothby et al, 2014).

ليس هذا فحسب، بل إن الاشتراك مع الآخرين وتقاسُم المشاهد والأصوات والأذواق والروائح نفسها يحظى بأهمية عضوية وعصبية كبيرة، ويؤثر في تقوية الذاكرة والتحفيز وتعزيز العاطفة والسلوك، فالتشارك الاجتماعي يمنح المرء رؤية للعالم أثبت وأوثق (Hazanov, 2014). وفي مقابل التراجع النسبي للحضور المادي مع الآخرين كما سبقت الإشارة فإن هذا الحضور المشترك أضحى ممكنًا في الفضاءات الرقمية، وبكيفيات هائلة، ومع وجود بعض الفروقات التي لا يستهان بها، إلا أن الوعي بالاشتراك في الاهتمام مع الآخرين افتراضيًّا والموجَّه نحو هدف معين؛ يؤثر تأثيرًا بالغًا في مسار الاستجابات المعرفية والعاطفية والسلوكية للمشاركين؛ لأن وعي المرء بالاشتراك تنشأ عنه حالة نفسانية خاصة تفضي به إلى «توجيه المزيد من موارده المعرفية نحو ذلك

= مشاركته القراءة! ولهذا يقال إنه استخدم نسخًا عديدة من كتاب نيكولاي هارتمان **ميتافيزيقا المعرفة**، الذي كان باهظ الثمن» (غادامير، ٢٠١٣ [١٩٧٧]، ص٨٠-٨١).

(٢١) ومن ذلك ما روى ابن المبرد عن صاحبٍ لإسحاق بن إبراهيم الموصلي، قال إنه دهمه في ليلة، يقول إسحاق: «فظننت أمرًا قد فدحه ففزع فيه إلي، فأسرعت نحو الباب، فقلتُ: ما جاء بك؟ فقال: إذن أخبركَ: دعاني صديقٌ لي إلى طعام عتيد، وشرابٍ قد التقى طرفاهُ، وشواءٍ رشراشٍ، وحديثٍ ممتعٍ، وغناءٍ مطربٍ؛ فأجبته، ثم غنيتُ بقول نصيب:

بزينب ألمم قبل أن يرحل الركبُ وقل إن تملّينا فما مَلَّكِ القلبُ

فكدتُ أطير طربًا، ثم وجدتُ في الطرب نقصًا إذ لم يكن معي من يفهم هذا كما فهمته، ففزعت إليك لأصف لك هذه الحال، ثم أرجع إلى صاحبي، وضرب نعليه موليًا عني، فقلت: قف أكلمك، فقال: ما بي إلى الوقوف إليك من حاجة» (المبرد، ١٤١٧هـ ج٢، ص١٨٩).

الهدف». ويؤدي هذا إلى أن التجربة المشتركة قد يتذكرها المرء بسهولة أكثر من التجارب الفردية، كما يزيد الشعور بالتجربة المشتركة أكثر من غيرها (كما في مثال تذوق الشوكولاتة)، وتتكثَّف الاستجابات العاطفية، سواء في المشاعر المحبوبة أو المكروهة. وفي حالة الحضور الرقمي المشترك فإن المرء حين يشارك في متابعة ڤيديو أو بث مباشر مع الآلاف أو الملايين؛ يكون على وعي بذلك بفضل ظهور الأرقام والإحصائيات، ومن المستبعد أن هذا الوعي بالاشتراك واسع المدى لا أثر له في نفس المشارك، بل قد يقال إن التأثير الملاحظ في سلوك ومشاعر المشاركين ضمن مجموعات صغيرة يتضاعف أضعافًا متراكمة في حالة الاشتراك مع مئات الألوف والملايين، لا سيما تأثيرات تضخُّم الشعور والمواقف، وقد ينتج الاشتراك الشاسع تفاعلات وجدانية متطرفة (Hazanov, 2014; Shteynberg, 2015).

وهذه الآليات النفس-اجتماعية (الإثبات، التحقق، الاهتمام المشترك) تؤثر بقوة في تشكيل سلوك الأفراد وتوجّه تصرفاتهم، وتسهم في تحديد إحساسهم بالهوية وتصوراتهم عن ذواتهم (Krause et al, 2019; Ballara, 2023).

نسج السردية الذاتية

منذ البداية ومنذ لحظة إدخال البيانات المطلوبة لإنشاء حساب على منصات التواصل الاجتماعي يطالب المرء بإضافة صورة وكلمات تعريفية وبعض البيانات الشخصية، وهذا بمنزلة الشروع في بناء صورة ما عن الهوية الذاتية وتشكيل صيغة لتمثيل الذات. ومن خلال النشر المنتظم والكشف الدائم عن الذات يرسم المرء ملامح لسردية ذاتية من خلال إخبار الآخرين عن ماهيته وماذا يفعل، وما تصوره عن مستقبله (Harcourt, 2015). ومع تتابع التفاعلات النصِّية والمصورة بألوانها المتعددة، التي تتسم بالعشوائية إلا أنها في الغالب ذات طبيعة سردية وتراكمية، وتنطوي على إرادة مضمرة للتماسك والترابط والانتظام، فكل تعليق أو صورة يمكن عدُّها تدفقات من سرديات صغرى تكشف عن جوانب متعددة لمنتجها (Roura, 2018)، فهي نوع من «السرديات الجديدة» وإن أخلَّت ببعض عناصر السرد التقليدية، كالتسلسل أو التتابع السردي نحو النهاية (Page & Bronwen, 2011).

إن الانتشار الواسع للمشاركات الرقمية بوصفها «سرديات صغرى» يستدعي التحليل، وكما شرحت بإسهاب في مكان آخر (الوهيبي، ٢٠٢٤) فإن من أعظم سوءات الثقافة الحداثية تشويه الأسس الوجودية لمعنى الحياة وتحريفها، والتحييد المنظَّم للبنى الجماعية التي تسبغ القيمة على حياة الإنسان وعلى رأسها الأديان، حيث تُرك كل فرد يتخبَّط بحثًا عن أية إجابة تجعل الحياة الإنسانية جديرة بالعَيش. والمرء الذي يعيش في سياق فارغ كهذا لا يمكنه البقاء عاقلًا متزنًا بلا منطق سردي أو منظومة معنى، بل سرعان ما يختلق سرديته النرجسية التي تتمحور حول نجاحه الذاتي وإنماء شخصيته وبناء «فردوسه الأرضي».

ولا يقتصر الأمر على ضبابية الإجابات الوجودية الكبرى، بل حتى التجربة اليومية المعاصرة تعرضت هي الأخرى للتمزُّق والاضطراب، بسبب تطرُّفات النُّسخ الأحدث من الفردانية، وتبدُّلات الحركية الزمانية والمكانية، وشيوع الطبيعة الفورية والمؤقتة والاستهلاكية للعلاقات مع الأشخاص والأفكار والأشياء، ولذا ما إن أتيحت للمرء الوسائط الجديدة سارع لاستعمالها في ترميم هذه الثغرة الوجودية من خلال «التسريد المفرط» الذي يُحوِّل كل أفعال المرء إلى «قصة»؛ لتعويض وطأة هذا الارتباك الشامل وتخفيف ألم التقلقل الكلي لموقع الفرد من العالم (Sibilia, 2008). وهكذا يوهم المرء نفسه «بأن كل ما يقوم به له معنى ويستحق أن يُروى، فتناط بالسرديات الذريَّة الوفيرة مهمة إضفاء قيمة الاتساق على الفرد، وإن كانت واهية» (المجنوني، ٢٠٢١).

ومع ذلك، فهذه السرديات لا تمثل مجمل المحتوى الرقمي بالضرورة، بل كثير من المشاركات المسرفة في كثرتها تكاد تخلو من المعنى، ومن أية رغبة أو وعي بالسرد، وإنما هي مشاهد منتزعة اعتباطًا من وسط تفاهات الحياة اليومي، والعيش اللحظي المبتذل (Sibilia, 2008)، بل قد يبدو البثُّ المفرط للذات أحيانًا وكأنه ضد السرد، وأبعد ما يكون عن تملُّك التجربة أو الاندماج فيها، بل هو أشبه بالدرع الواقي من الاشتباك الذاتي معها، والاستعاضة عن ذلك بالتواصل مع الآخرين، فتكون «المشاركة» حينئذ غرضها التجاوز وليس للذكرى، فهي تعمل بوصفها حلًّا مؤقتًا ضد الغرق الخانق في اللحظة الآنية، وطلبًا للنجاة من «الشعور بالضياع في بحر لا حدود له من الأحداث،

من خلال مشـاركة «هنا والآن» مع الأصدقاء على الشـبكة الاجتماعية»، وحينها تتجلى «تقنيات المشاركة بوصفها تقنيات تجنُّب الذات» (Simanowski, 2018, p. 27).

العلاج الرقمي الجماعي

حيـن خانـت الصحفية والمدونـة إيميلي گولد عهد الزوجيـة، وأدى ذلك لانفصالها عن زوجها كتبت عن «تجربتها» كما اعتادت أن تفضح نفسها في تدويناتها «الاعترافية»، ولكن هذه المرة غلب عليها طابع المرارة والأسى، فحظيت بتعاطف الجمهور، وتلقَّت مئـات التعليقـات على حكايتهـا، وفي ذلك الوقـت تحديدًا أضاف الموقـع الذي كانت تكتـب فيـه مؤشـرًا رقميًا يُظهر عدد المشـاهدات، فتبيـن أن المقالة طالعهـا أكثر من ١٠ آلاف شـخص، تقول گولد عن ذلك: لقد «سَـهُل الآن معرفة العدد الدقيق لمن يهتمون بمشاعري» (Gould, 2008). واعترفت فيما بعد أنها استمتعت بهذا الاهتمام، بل شعرت بأن النشـر والتفاعل في هذا الموضوع الحميمي تحوَّل إلى شـيء يشبه «جلسات العلاج الجماعي»، ولـذا اعتبـر بعض النقَّـاد (Burkart, 2010) أن منصات التواصل يمكن عدُّها المؤسسـات الجديـدة التي ورثت ثقافة الاعتـراف والعلاج الجماعـي للهواة من خلال الوسـائط بعد الصحافة والتليفزيون وغرف الدردشـة البدائية. ورأت أسـتاذة علم النفس داربـي ساكسـبي أن سـلوك بعـض المشـاهير و«المؤثرين» فـي التفاعـل والإفصاح عن أفكارهم ومشاعرهم وبيئاتهم وأفعالهـم يستلهـم «نوعًا من الاعتراف الحديث»، وأن لغة الاعتـراف بحساسيتها المفرطة تجـاه الصدمات والإسـاءات تهدف إلى «الكشـف عن التجارب الصعبة» والمؤلمة (Waldman, 2021).

والأمـر الجوهـري في سـياق التفاعلات الاعترافية، وفي سـياق الكشـف في العلاج الجماعـي هو جمهور المنصتين. وقد جهـر بذلك أحد الذين خضعوا للعلاج الجماعي علـى مـدى أكثر مـن عامين، وقال بأن الأهم فـي العلاج هو وجود تلـك المجموعة من الأشـخاص الذيـن يمكـن التحدث إليهـم دائمًا، دون أن يبتعـدوا أو يقمعوا ما أشـعر به (Yalom & Leszcz, 2020 [1970])، وهو الأمر الذي تمنحه شبكات التواصل للمستخدمين كما هو واضح.

«إنه لمن المحزن حقًا أن تكون نكرة»

ربما يكون الدافع الأشهر شعبيًا لإفشاء الحياة الشخصية هو البحث عن الشهرة و«الرغبة اللّانهائية» للفت الانتباه، فهذه الشبكات التواصلية أضحت أشبه «بمزارات مقدسة لعقيدة إذاعة الذات، فهم يدَّعون أنها «شبكة اجتماعية» مع الآخرين، ولكن في الحقيقة إنهم موجودون حتى إننا نستطيع أن نعلن عن أنفسنا: عن كل شيء بدءًا من الكتب التي نفضِّلها، والأفلام التي نحبها، مرورًا إلى الإعلان عن لقطات إجازتنا الصيفية، ونشر «شهادات» تمتدح صفاتنا الفاتنة، أو تلميع صورتنا» (كين، ٢٠٠٨ [٢٠٠٧]، ص١٩).

وُصفت العديد من الثقافات المعاصرة وعلى رأسها الثقافة الأمريكية بأنها ثقافة يتزعَّمها «المشاهير»، فلم يسبق لأي مجتمع أن شهد هذا العدد من المشاهير مثل المجتمع الأمريكي أو بجَّلهم بهذا القدر، فهم مادة الأخبار، وموضوع الخطاب اليومي، ومستودع القيم، وموضوع الحب والشغف والتعلُّق (Gabler, 1998). وقد تزايدت فرص الشهرة لعموم الناس مع ظهور برامج الواقع، ثم تفاقم الأمر بما لا مزيد عليه مع ظهور المنصات الجديدة، حيث تحطمت القواعد النخبوية لصنع النجم الشعبي، فقد كانت الشهرة تُكتسب إما بالنَّسَب والحَسَب، أو بالموهبة والإنجاز والتميز في أي علم أو فن أو نحوه، ثم برز هذا اللون الجديد من الشهرة التي لا تُبنى إلا على نفسها، ولا ترتبط بقيمة خاصة ولا فرادة نوعية، بل تعوِّل على الأدوات والوسائط الجديدة في صنعها واستمرارها (Kellner, 2015). وإذا صحَّ ما قيل في زمن مشاهير تلفاز الواقع الذين كانوا على استعداد لفعل أو قول أي شيء مقابل النجومية والظهور التليفزيوني (Calvert, 2004 [2000])، فالحال أشدُّ في زمن المنصات.

إن الشهرة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي ليست سوى «مجموعة من الممارسات وأساليب الاستعراض والفُرجة المنتشرة عبر الشبكات الاجتماعية التي يمكن لأي شخص تطبيقها باستخدام هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو حاسوب محمول، وفي هذه السياقات؛ تصبح الشهرة شيئًا يفعله الشخص، وليس شيئًا يكونه»

(Alice, 2015, p. 333). وبذلك تستحيل «الشهرة» وظيفةً بدوام كامل، ولا يحتاج صاحبها إلى أية مهارة أو موهبة مميزة، فهي تتمركز حول الترفيه من خلال الكشف عن الذات العادية وأنشطتها اليومية ضمن مشروع بناء العلامة التجارية الخاصة، وتترسَّخ من خلال سلوك كل الطرق لبناء المصداقية واستدامة الجاذبية ولفت الانتباه والحضور الدائم في كل مكان. وبعبارة أخرى فإن طبيعة الشهرة الجديدة ترتبط -بنحو أو بآخر- بالتعرِّي الطوعي من خلال النشر التفاعلي للمعلومات حول حياة المرء اليومية (Niedzviecki, 2009; Gamson, 2011; Alperstein, 2019).

تنبع جاذبية الشهرة الرقمية من ارتباطها الوثيق بنمط حياة مترف ومرفَّه، ومع ذلك فالرغبة في لفت الانتباه والنفور من خمول الذِّكر تبدو نزعة إنسانية دفينة، فمما يورث الألم أن تكون غير مرئي. وقد عبَّر عن ذلك الروائي الأمريكي رالف إليسون (ت ١٩٩٤)، حين كتب:

> «أنا إنسان غير مرئي، وأبدو كأنني محاط بمرايا من زجاج قاسٍ مُشوَّه. عندما يقتربون مني لا يرون إلا ما يُحيط بي: أي أنفسهم، أو قِطعًا من مخيلتهم [...] تتساءل ما إذا كنت مجرد شبح في أذهان الآخرين. عندما تشعر هذا الشعور، بدافع الاستياء، تبدأ بدورك في الارتطام بالناس. ودعني أعترف لك، أنك يداهمك هذا الشعور في أغلب الأحيان. تتوجَّع من شدة الحاجة إلى إقناع نفسك بأنك موجود حقًّا في العالم الواقعي، بأنك جزء من كل الأصوات والآلام، وتضرب قبضتي يديك معًا، وتلعن وتسبُّ لكي يرونك» (إليسون، ٢٠٢١ [١٩٥٢]، ص١٣ بتصرف واختصار).

فكون المرء نكرة لا يُعرف يشبه «المشي في الظلام» حيث تمتزج مشاعر الغربة، والوحدة، بالإضافة إلى مرارة الإحساس بعدم الجدارة، أو عدم التقدير (Bihun, 1993). وفي المقابل هناك بهجة غامرة وعميقة تتولد عن كون المرء معروفًا لدى كثيرين، بسبب لذة الشعور بالانتماء، ومتع تلقِّي المودَّة، بالإضافة لسائر الامتيازات المادية والمعنوية الأخرى. في فيلم **كل شيء عن حواء** (١٩٥٠) الذي كتبه وأخرجه جوزيف مانكيفيتش (ت ١٩٩٣) عن امرأة تعاني من مخاوف أفول نجمها كممثلة مسرحية مرموقة، وتتحدث عن التصفيق والاحتفاء الذي تخشى فقده، وتقول:

> «لقد استمعت من وراء الكواليس إلى الناس وهم يهلِّلون ويصفِّقون؛ الأمر أشبه بموجات الحُبّ التي تكتنفك وهي آتية من فوق أضواء المسرح. تخيَّل أن تعرف كل ليلة أن مئات الأشخاص يحبونك؛ يبتسمون برؤيتك، وعيونهم تلمع بمجرد أن يروا وجهك؛ لقد أسعدتهم؛ وهم دائمًا يريدونك؛ فتشعر أن لديك عشيرة وجماعة تنتمي إليها. هذا الشيء وحده هو ما يستحق أن يقال فيه: كل شيء فداه!».

وهذه الأحاسيس الجارفة قد تتحوَّل إلى نوع من الإدمان، كما أخبرت إيميلي گولد (Gould, 2008) عن صديقتها جوليا المهووسة بالظهور، التي اعترفت لها بأن «لفت الانتباه بمنزلة العقاقير المخدرة بالنسبة لها»، حتى لو تعرضت للسخرية اللاذعة، بل إن گولد نفسها اعترفت من خلال تجربتها الاعترافية في الشبكة الرقمية أنها مرَّت بمرحلة كانت تشعر بنوع من الإثارة عند تعرضها للإهانة من قبل الغرباء، لا لـذات الإهانة بالطبع، فليست مازوخية على الأرجح، وإنما لما يتضمنه هذا السلوك من «الاهتمام».

وقد ابتكر بعض المختصين مصطلح (Athazagoraphobie) لوصف الحال التي تجتاح المرء حين يبتعد عن المشاركة في الأنشطة الرقمية، والمقصود به «رهاب التجاهل أو الهجر، أو الخوف من التعرُّض للنسيان من قبل الأقران على الشاشات»، ومن آثاره المعروفة الاندفاع نحو الإفراط في المشاركات؛ لأن «الواحد من هؤلاء ينظر إلى شاشة هاتفه الذكي أملًا بالحصول على «تعليق» أو «لايك» أو «مشاركة» أو بحثًا عن «تقدير» يكذِّب يقينه بأنه شخص من مستوى أقل، وأنه جدير بالنسيان الذي أغرقته فيه جماعته» (باتينو، ٢٠٢١ [٢٠١٩]، ص٤٦).

البحث عن الاعتراف

تختلط الرغبة بالشهرة بنزوع قوي آخر نحو تطلُّب الاعتراف الاجتماعي أو انتزاعه إذا لزم الأمر، والرغبة في الاعتراف قد تكون أعظم الدوافع نحو التخلِّي عن الخصوصية ونشر الأسرار الشخصية وكل ما يؤدي لمراكمة رأس المال الرمزي في الفضاء الرقمي، لاسيما وأن هذه الفضاءات «تعدُّ مكانًا مثاليًا لخلق هوية مرغوبة اجتماعيًا للغاية». ووفقًا لهذا التصوُّر فإن أفضل طريقة لفهم التناقض الشائع بين الحرص على الكتمان والكشف

الطوعي عدُّه بمنزلة المقايضة النفسية المستمرة بين «حاجة الفرد لأن يكون مرئيًا» والوعي بأهمية الخصوصية (Ziegele & Quiring, 2011).

يقرِّر المعالج النفسي والمنظِّر الثقافي آرون باليك أن الدافع الأساسي للتواصل عمومًا هو الرغبة في الاعتراف والقبول الاجتماعي، وينقل باليك عن بعض الباحثين القول بأن الاعتراف أمر شديد الجوهرية للوجود الإنساني بحيث لا يمكن ملاحظته في كثير من الأحيان (كالماء للسمكة)، وهو يكمن خلف مظاهر وتصرفات كثيرة كالبحث عن المعرفة والتحقق والقبول والفهم والتعاطف والقبول والتقدير والرؤية والحُبّ وما إلى ذلك. وإذا اعتبرت ذلك سيتضح لك أهمية الاعتراف بالنسبة إلى نموذج عمل المنصات الاجتماعية، فالمرء فيها يكون موضوعًا للمعرفة والقبول... إلخ. ومن ثمَّ فإن «تداول الاعتراف كسلعة عبر الشبكات الاجتماعية؛ هو العامل الجاذب الذي يغري ملايين المستخدمين للمشاركة فيها» (Balick, 2014, p. 22)، فهي تتيح إمكانيات هائلة للشعور بالفرادة والتميّز (Harutyunyan, 2013). وهذا بطبيعة الحال لا ينفصل عن مجمل السياق المعاصر الذي تراجعت فيه الطرق التقليدية لنيل الاعتراف، وعلى رأسها الروابط الدينية، والأسرة الممتدة والمستقرة، وسائر الجماعات المترابطة في البلدات والأحياء والقرى (Niedzviecki, 2009).

ولذلك يكون السعي لنيل الاعتراف أمرًا حاسمًا في مسيرة المرء؛ لأن غياب نظرة الآخرين المعنوية تعني تلاشي الذات، تمامًا كغياب نظرتهم المادية، كما يقول الروائي خوسيه ساراماغو (ت ٢٠١٠) لو بقي شخص واحد مبصر وسط عالم من العميان فسيكون هو أيضًا أعمى؛ «لأنه ليس ثمَّ من يراه» (بواسطة: Roura, 2018). وأعرَف الناس بذلك العميان أنفسهم، يقول المكفوف جون مارتن هال (ت ٢٠١٥) في **مذكرات العمى**: «أن تكون مرئيًا يعني أن تكون موجودًا» (هال، ١٤٤٣هـ[١٩٩٠]، ص٩٩) والعكس بالعكس، ويتابعه مكفوف آخر هو روبرت هاين (ت ٢٠١٥) بالقول: «رؤية شخص آخر هو تعزيز للذات. ونحن نعرف ما نحن عليه لأننا نستطيع مقارنة أنفسنا بالآخرين، وحين يتعذَّر علينا ذلك، فإن ذواتنا تصبح أقلَّ تميُّزًا إلى حدٍّ كبير»

(هاين، ٢٠٢١ [١٩٩٣]، ص١٦١). ويؤكد هال ذلك بحكاية شجيّة، حيث قالت له ابنته ذات العشر سنوات يومًا ما: «يا أبي، أتمنى أن تراني»، يعلّق هال: «هذه ليست مجرد رغبة في رؤيتها تقوم بأعمال بارعة، كما يحصل مع الأطفال الصغار. إنها الرغبة في أن تكون في حضرة شخصٍ ما (بصفته أحد الوالدين) يمنحك وجودًا، ولكنه الآن أعمى» (هال، ١٤٤٣هـ [١٩٩٠]، ص٩٩). وهكذا تبدو نظرة الآخر الحقيقية أو الخيالية في هذا التحليل بمنزلة الضمان لوجود الذات: «أنا موجود بقدر ما يُنظر إليَّ طوال الوقت» (Zizek, 2002).

وهذه الحاجة تترسَّخ في عصر المنصات وتتحول معها الغاية لتصير وسيلة، فلا تغدو المشاركة والتواصل والإفصاح هدفًا بذاتها، ولذا لا يُستغرب استعداد الكثير لدفع المال وتعريض النفس للإحراج والإهانات مقابل الظفر بالحضور والاعتراف. وقد وجدت دراسة حديثة (Charles et al, 2022) أن الأفراد الذين كانوا أكثر وحدة، والذين سجلوا معدلات متدنية في احترام الذات؛ هم أكثر عُرضة من غيرهم لنشر تجاربهم الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي، كما توصلت دراسة أخرى قارنت بين سلوك الكشف عن الذات لدى عينة متنوعة، وأظهرت أن الذين عبَّروا عن تفاعل المتلقين مع ما يبثُّونه كانوا أكثر نشرًا من الذين اعتبروا أن تفاعل المتلقين ضعيف (Walsh et al, 2020).

وإذا تأملت في سبل تحصيل الاعتراف بأنواعها المختلفة لا بد أن تتفق مع آرون باليك الذي رأى أن التواصل الرقمي يزيد من تعقيد رغبات الاعتراف ومسالك تحقيقها (Balick, 2014)؛ فأنت ترى الحرص المفرط على إظهار العصامية، وتضخيم الإنجازات، فضلًا عن تحويل الأمور العادية إلى إنجازات ووسيلة للتباهي (Roura, 2018)، بل والمضيّ إلى حدِّ إعادة تقديم المخازي بعد تغليفها باعتبارها فضائل وميزات؛ لأن الغرض لا يتعلق بالمحتوى من حيث هو، بل بآثاره وتداعياته، ويزيد التعقيد ويتأزم مع تلاعب أصحاب المنصات الرقمية المختلفة بهذه الرغبة بجعلها دومًا غير مكتملة، وبالإمكان توسيعها، من خلال الحثِّ المستمر على المزيد من النشر والمتابعة والتعليق،

والكشف عن الذات، وكأن لسان حالهم يقول لا يزال بوسعك أن تكون أشهر، ولا تزال هناك فرصة دومًا لتلقي المديح والإشادات (Zuboff, 2019). ولا يمكنك هنا الاستهانة بالمشاعر المتدفقة من الجموع نحو المفصِح عن ذاته؛ لأنها بالغة التأثير في كثير من الأحيان، حتى قال المختص بفلسفة المشاعر آرون بن زئيف بأن القُبلة التي تُرسل رقميًا قد تكون حيَّة بالفعل، ويكون تأثيرها مشابهًا لتأثير القُبلة الحقيقية (Ben-Ze'ev, 2004).

وعلى النقيض من ذلك، فإن عدم حصول المنشور أو المحتوى على الإعجاب والتعليق يسوء صاحبه ويكدِّر نفسه، فقد أفاد أكثر من ٨٠٪ من عينة دراسة حديثة (Li & Zhuo, 2023) أنهم حين لا يظفرون بالتفاعل أو حين يكون المحتوى دون مستوى توقعات الجمهور؛ «فإنهم يشعرون بخيبة أمل، وتعتريهم كآبة، وتهتز ثقتهم بأنفسهم».

ما يهمنا هنا أن هذه الحاجة الملحَّة للاعتراف والرؤية وتأكيد الوجود والقيمة تتوسل بالكشف عن الذات والمشاركة المفرطة. تقول الكاتبة الأمريكية ويندي كامينر (Kaminer, 1992) في تعليقها على الفضح الذاتي الذي انتشر في برامج الاعترافات -كما سبقت الإشارة- أنها لم تعد تتعجَّب من هذا السلوك الفجِّ، لأن المشاركين يسعون لتأكيد ذواتهم وحضورهم؛ فخضوعهم للمراقبة أمام الجميع يعني وجودهم، وتقول إنها تقبَّلت ذلك بوصفه طبيعة بشرية لحقبة ما بعد الحداثة.

وحتى الحميميات الخاصة لا تسلم من مطاردة الاعتراف؛ لأن الباعث على الكشف عن الرومانسيات الزوجية هو الرغبة بتأكيد الحميمية ومصادقة الجمهور عليها، حيث لم تعُد المصادقة تُستفاد من الأسرة والأقارب كما كانت الحال، ولا علاقة لهذا النزوع برغبات الاستعراض والتباهي دائمًا، أو الاستعراء أو الافتضاحية (كما سأشرح قريبًا) أو مجرد التعبير عن الذات؛ لأن المتباهي يحرص على إشهار ما يُغوي ويفتن، في حين أن الكشف عن العلاقة الحميمية هو خوض مخاطرة البحث عن الاعتراف والمصادقة والتأكيد، مع احتمال أن تكون النتيجة الرفض والنفور (Tisseron, 2001; 2006; 2007; 2009).

ولكن هذا النظر سيكون قاصرًا إذا تجاهلنا السياقات الأحدث، فقد تشابكت آلياتُ نَيل الاعتراف مع تطورات «المجتمع البَوحِي» الجديد، فأضحت الذات سلعة لا بد من جلبها إلى السوق والترويج لها ومن ثَمَّ بيعها للمستهلكين، فالمرء هنا هو السلعة

والمروِّج لها، هو البضاعة ووكيل التسويق ومندوب المبيعات في الوقت نفسه، ولذلك على المشاركين كي «ينجحوا» في هذه المنصات اجتياز اختبار التسويق، من خلال «إعادة تصنيف أنفسهم سلعًا، أي: منتجات قادرة على لفت الانتباه وجذب الطلب والعملاء، فيكونوا مرئيين وملاحَظين وموضوعًا لحديث الناس، ومن ثمَّ مرغوبًا فيهم من قِبَل الكثيرين؛ تمامًا مثل التنانير المعروضة، حتى يُقبلوا ويتلقَّوا الجوائز الاجتماعية» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠٠٧]، ص٢٧، ١٧ بتصرف).

ولأن التجاهل وعدم الحضور يعني الموت الاجتماعي، فالحال أصبحت استثنائية في الوقت المعاصر كما يشرح زيجمونت باومان:

> «في الوقت الراهن لا تخيفنا إمكانية انتهاك حرمة الحياة الخاصة على الإطلاق، بل على العكس من ذلك انغلاق هذه الحياة الخاصة على نفسها هو الذي يخيفنا حقًّا، فقد انقلبت الحياة الخاصة إلى سجن يقبع فيه صاحبه يندب حظه العاثر، لأنه أُجبر على أن يكون في وضع يحرمه من الجمهور المتعطش إلى معرفة أسراره ليعرضها على العموم، وتصبح ملكًا للجميع يتصرفون فيها كما يشاؤون، ويبدو أننا لا نشعر بالسعادة لكوننا نحتفظ بأسرارنا، اللهم إلا إذا كانت من نوع الأسرار التي من شأنها أن تعزز غرورنا من خلال جلب انتباه الباحثين ومحرري البرامج الحوارية التلفزيونية والصفحات الأولى للصحف الشعبية وأغلفة المجلات الفاخرة» (باومان، ٢٠٢٢ [٢٠١١]، ص١٧٠ بتصرف).

والمنغمس في هذه السوق يطمح على الدوام إلى «ألَّا يتحلَّل ثانية وينصهر في كتلة السلع، المجهولة الهوية والمبتذلة، [بل يقاتل ليبقى] سلعة بارزة وملحوظة ومرغوب فيها، سلعة يتحدث الناس عنها، سلعة تتميز عن كتلة السلع الأخرى، سلعة يستحيل تجاهلها، أو السخرية منها، أو استبعادها» (السابق، ص٢٩ بتصرف)، لا سيما وأن من طبيعة المنصات الاجتماعية تسارع الاضمحلال والتجدد العاجل. ولذا تذكر بعض الدراسات أن ٩٢٪ من جميع الأنشطة والتفاعل مع التغريدات على منصة «إكس» (x) يحدث خلال الساعة الأولى من النشر (Seymour, 2019)، وعليه لابد من تكرار النشر والمواظبة عليه لضمان استمرار البقاء والتفاعل، وهذا من أبجديات التسويق الرقمي لـ «السلع» بكافة أشكالها.

وباستحضار هذا المنظور يتضح عمق التشابك بين استراتيجيات نيل الاعتراف الاجتماعي وموجة الكشف عن الذات في منصات التواصل، فمن دون الكشف عن تفاصيل كافية عن الحياة الخاصة يكون المرء مهدَّدًا بالخروج من «السوق». وهذا الكشف الطوعي لا يكون بالضرورة بقصد تحقيق الشهرة فحسب؛ بل ضمان الاستمرار في «لعبة التواصل الاجتماعي»، وضمان الانتماء للحشد، ولأن يكون الإنسان جزءًا من الأحداث، وأن يخوض التجارب كما الآخرين (Beer, 2008).

ولأجل هذه الأهمية الساحقة لنزعات الكشف بغرض نيل الاعتراف تكاثرت بعض الميول المتطرفة والسلوكيات الفجَّة التي أسرفت في استعراض الذات وتعريتها أمام الغرباء، وقد صكَّ النفسانيون مصطلحًا يصف نوعًا من السلوك الشاذ والمنحرف يُترجم عادةً إلى «الاستعراء» (Exhibitionism) أو «الافتضاحية»، ويقصد به في الأصل «تعريض المرء أو كشفه لعورته المغلظة لإثارة الشهوة الجنسية، أو رغبته القوية في أن يُلاحظَه أشخاصٌ آخرون في أثناء النشاط الجنسي» (MSD Manuals, 2023). ولكن المحلل النفسي البريطاني بريت كار (Kahr, 2001) رأى أن هذا المفهوم يمكن توسيعه لفهم تصرفات أخرى مشابهة نسبيًّا، فالرغبة بفضح الذات أو هتك سترها لا تقتصر على الجوانب الجنسية المحضة، فالرجل الذي يتحدث أمام العموم عن أمِّه المدمنة، أو الشابة التي تستعرض جسدها صباح مساء على «إنستغرام»، أو الشاب الذي يتحدث بإسهاب عن هديته الخاصة التي جلبها لخطيبته ويصوِّر ردَّة فعلها من عدة جهات ثم يضيف إليها مؤثرات وإضافات إنتاجية قبل رفعها على منصة «يوتيوب» بعنوان صارخ؛ كل هؤلاء استعراضيون وافتضاحيون أيضًا، فلا يحتاج المرء لخلع ملابسه في الحدائق العامة حتى يدرج في هذا التوصيف، بل يكفي أن يهتك الستر عن عواطفه الحميمية وخفايا شخصيته وتفاصيل حياته البيتية أمام الغرباء. واقترح بريت كار مصطلح «الاستعراء» أو «الافتضاح النفساني»[٢٢]، وقصد به الكشف المفرط عن الجوانب الخاصة بأساليب غير ملائمة ومبالغ فيها ومن دون مراعاة للآخرين.

---

(22) psychological exhibitionism /psychic exhibitionism.

وهـذا الرغبـة أيضًا ظهرت في نماذج سـلوكية مريضة كما هو واقع الانتشـار النسـبي لظواهر مثل تزييف الأحداث الشـخصية المؤثرة كالمرض بل الموت على الشبكة، كما رصـدت ذلك دراسـات عـدة (Stokes, 2021)، وهـي المتلازمة المعروفـة بالتمارض أو «متلازمة مونخهاوزن»، وهو خلل نفسي يختلق المبتلى به أمراضًا وعللًا صحية ونفسية، وقـد يختلـق أمراضًـا لآخريـن كابنه أو قطتـه أو زوجته، وقـد تشـمل تضخيمًا لأعراض مـرض حقيقـي والمبالغـة فـي تصويرهـا، وذلـك لجـذب الانتبـاه والاهتمـام النوعـي واسـتحلاب التعاطـف، أو لأجل الحصـول على الدعم المالـي أو الهدايا. وكان لظهور الشـبكة العنكبوتية دور في تيسـير التعبير عن هذا الخلل ونشـره، ولهذا مصطلح خاص «متلازمة مونخهاوزن الشـبكية» (MbI). وفي أحـد الأبحاث نُقل عن بعض مرتكبي هذا النوع من السلوك قوله: «لم أشعر أبدًا بالحب والرعاية طوال حياتي، وفجأة اشتقت إلى اهتمـام الجميـع وحبهـم ورعايتهـم واهتمامهم ومودتهـم [...] لقد أصبـح الأمر جذابًا للغايـة بالنسـبة لـي، وقـررت أن أندفع أكثـر». والواقع أنـه يصعب في كثير مـن الأحيان اكتشـاف هذا النوع من التزييف[٢٣]، لكون أصحابها غالبًا يمزجون الحقائق بالأكاذيب، كما أن الشـكوك التي تلحق بهم لا تختلف كثيرًا عن الشـكوك التي يمكن أن تتوجه إلى الصادقين (Pulman & Taylor, 2012; Lawlor, 2018).

الدراما الافتراضية والكرنفال الرقمي

قـد يصاحب ميول البحث عـن الاعتراف نزعة «كرنفاليـة» ومهرجانية بالمعنى الذي حـدَّده المنظِّر الروسـي المعـروف ميخائيل باختيـن (ت ١٩٧٥)، فتبرز هـذه الإفصاحات

(٢٣) تذكر الأبحاث ذات الصلة عدة مؤشرات تعين على تمييز زيف سرديات المرض في المنصات، منها الابتهاج الغريب والملفت للانتباه بالحالة الصحية، واتسام سلوك النشر بالإسهاب والتكرار والمدة على نحو لا يتوافق مع قسوة المرض، وتصوير الحالة بطريقة انفعالية: إما لتبدو وكأن المريض يقترب من الموت، أو أنه يتعافى على نحو معجز، وأيضًا التناقضات في القصة وتصعيد الدراما الشخصية حين يخفت الاهتمام بصاحبها، والشكوى من إهمال الناس وضعف تعاطفهم، والتهرب من الاتصال الهاتفي ومن مقاطع الفيديو الطويلة والمفصلة، وكذلك من المؤشرات الإيهام بإيكال أمر النشر والمتابعة لآخرين.

الاستعرائية بوصفها طريقة للتحرر من قيود الحياة العامة التقليدية، كما هي الحال في الكرنفال الشعبي في أوروبا إبان العصور الوسيطة، ولذا قد تتضمن إعلان الفشل والشعور بالذنب وانتهاك المحظورات العرفية، وبوصفها أيضًا طريقة لتسهيل إعلان البشاعة والفحش والمفارقات الغريبة والعبثية والاحتفال بالجسد.

وهذا القدر من التحليل الباختيني هو ما دعا بعض الباحثين (Kalaman & Batu, 2020) لاستثمار مفهوم «الكرنڤال» في فهم سرِّ انتشار التصرفات والإفراطات الغرائبية والتعرّي المنحرف بشقَّيه المادي والمعنوي على منصات التواصل والتي لا يفعلها الناس عادةً في حياتهم اليومية على الإطلاق. يكتب باختين: «يعدُّ الكرنڤال انتصارًا لنوع من التحرر المؤقت من الحقيقة السائدة والنظام القائم، والإلغاء المؤقت لكل العلاقات التراتبية والامتيازات والقواعد، والتابوهات، واحتفالًا أصيلًا بالزمن، وإلغاءً مؤقتًا ومثاليًا وفعليًا في الآن نفسه بالعلاقات التراتبية، كما يشهد [الكرنڤال تحررًا] من قواعد اللياقة والآداب المعمول بها» (باختين، ٢٠١٥ [١٩٦٥]، ص٢٢-٢٣ بتصرف)، فتنشأ بسبب هذه الحالة ظاهرة اجتماعية مؤقتة لها سمات خاصة تفارق التركيبة المعتادة للمجال العام، كالإفراط في الضحك، والسخرية الجذرية، كما يتضح من تسليط الأضواء على الخفايا المنفِّرة كعيوب الجسد وآثار العلاج أو أعراضه القبيحة، وخفايا الأماكن والأسواق والأشخاص والأشياء التي تقع بعيدًا عن الأنظار بسبب بشاعتها (Roura, 2018).

وربما يرتبط مفهوم الكرنڤال من الناحية النفسية بالميول التي تعتري البعض للانخراط في شكل من أشكال الدراما الحياتية، كما تحدثت المُعالجة النفسية جوي ديڤيدسون (Davidson, 1991) بإسهاب عن الرغبة الجامحة التي تعتري البعض للشعور بالإثارة والإشباع والإحساس بالحيوية. وهذه الرغبة أخضعت للدراسة المنهجية، وأطلق عليها عالم النفس الأمريكي مارڤن زوكرمان (ت ٢٠١٨) وزملاؤه «البحث عن الإحساس» (Zuckerman, 1979)، وهو يعني نزوع الفرد إلى البحث عن أحاسيس جديدة وتجارب متنوعة، واستكشاف مواقف معقَّدة وقوية، والاستعداد لاحتمال مخاطر جسدية واجتماعية من أجل ذلك، وتتجلى هذه الرغبة في أربع سمات أساسية: البحث

عن الإثارة والمغامرة، والتنقيب الحثيث عن التجربة، وتقليل التثبيط الذاتي أو كفُّ الذات، وسرعة التأثر بالملل.

ترصد ديفيدسون مظهرًا من مظاهر هذا البحث عن الصخب الشعوري الذي يتمثل في صنع الدراما في الحياة الشخصية، وتقترح ثلاثة أنماط مميزة للدراما الشخصية؛ (أ) **دراما الصراع والأزمة**: وفي هذا النمط يميل المرء إلى تأزيم المواقف والأحداث وتحويل العلاقات إلى مسرح دائم للخلاف والاضطرابات. (ب) **دراما التحدي**: تعتمد هذه الدراما على تخليق علاقات رومانسية بإيقاع درامي، عبر أساليب مثيرة كمحاولات جذب الشريك المرغوب. (ج) **دراما التمرد**: وتعتمد هذه الدراما على البحث عن الإثارة في انتهاك قواعد السلوك الراسخة، وخرق التقاليد واختبار سلوكيات اجتماعية متطرفة.

تعتمد السيناريوهات الدرامية (كالتأزيم المستمر للعلاقات وسلوكيات التمرد الاجتماعي أو تخليق رومانسيات دائمة) على التضخيم والمبالغة، والحركة مع ملاحظة الجمهور المتابِع، ورؤية الآخرين على أنهم أعداء، وافتعال الأحداث المثيرة والمكثَّفة ومفتوحة النهايات، وقد تتوسل بالبكاء، لكن الدراما الفعالة هي التي تؤثر في الجمهور. ويُذكر عن المخرج الإيطالي فرانك كابرا (ت ١٩٩١) أن قال مرةً: «كنت أظن أن الدراما تتبلور عندما يبكي الممثل على الشاشة، ثم اكتشفت أن الدراما هي عندما يبكي الجمهور!».

وهذه الحالة الدرامية الشخصية توفر لصاحبها التحفيز اللازم، والجاذبية المطلوبة، وتُشعره بالتميز والفرادة وأحيانًا النجومية، وإن كان ذلك يفضي إلى الشعور بالفراغ الداخلي، وفقد الاستمتاع بالإثارة الصحية، وتزايد الخصوم والعداوات، والغرق في مواطن الضعف الشخصي. ومع أن ديفيدسون تُحيل كل هذه «الدراميات» إلى النساء إلا أن الأمر لا يقتصر عليهن، فطبيعة الأداء المسرحي في عروض الذات الرقمية -كما سنرى- تجعل هذا التحليل صالحًا للجنسين على حدٍّ سواء.

وحين تكون الغاية استعادة الشعور بالإثارة وطرد الملل والانخراط في «الدراما» الرقمية، لا يكون الغرض البحث عن تحقق الوجود فحسب: «أنا أشارك؛ إذن أنا

موجـود»، بـل تكون المشـاركة ذاتها أقل أهمية من الشـعور الذي يتولَّـد عنها: «أريد أن أشـعر؛ إذن أُشـارك»، فبسـبب تسـارع حركـة الحيـاة اليومية وكثافـة المثيـرات وتنوعها يضعف الشـعور بالـذات، وقد يفقد المرء الاتصال بدواخله وتكثر الشـكوى من التبلُّد، ويكون الإفراط في النشـر وتعمد الإثارة في الكشـف عن الذات طريقة من طرق التغلُّب على هذه الحالة الشعورية المؤذية؛ لأن إثارة المشاعر لدى الجمهور قد توقظ الإحساس الذاتي وتذيب الوجدان المتجمِّد (Turkle, 2015).

وكثيـرٌ مـن هذه الدراميات حين تُطرح للعلن لا تخلو من كشـفٍ للذات واسـتعراض للخصوصيات، ولكن يبدو أن انتشار التعري النفسي الطوعي يقلل أحيانًا من وقع الدراما، ويوهن الإثارة التي تصحب عادةً هتك الستر عن المخفي. ولذلك لاحظ جاشوا ميروڤيتز أن العصر الحاضر مع أنه «مفتون بالمجاهرة، إلا أن فعل المجاهرة نفسه يثيرنا الآن أكثر مما يثيرنا محتوى ما يُجهَر به من أسرار!» (Meyrowitz, 1985, p. 311).

تأثير السياق الرقمي العام والاعتياد

فـي التفاعـلات الاجتماعيـة يتشـارك النـاس قواعـد الممارسـات المعتـادة نفسـها ومعاييرهـا؛ لأن الاشـتراك في التجربة يعني أن سـلوكهم سـيبدو مألوفًـا لدى الآخرين، ويضمن الإبقاء على الانتماء للمجموعة نفسها، وبعض هذه القواعد أو المعايير يتفاوض الناس بشـأنها ضمنيًا على الدوام، ولذا قد تتغيَّر من حين لآخر، وفي التفاعلات الرقمية تقـع المفاوضات المضمـرة للتنسـيق بين معاييـر الحيـاة الواقعية والتجربـة الاجتماعية الرقمية، بين ما يعدُّ لائقًا للمشاطرة أو خاصًا لا ينبغي مشاطرته (Kennedy, 2018).

وبالنظر لكل ما سبق يمكننا القول أن تيار التفاعلات الرئيس في المنصات الاجتماعية أضحى يستبدل بالمعايير التقليدية للخصوصية والسرية وسلوكيات الاحتشام والتحفُّظ المقبول اجتماعيًا نمطًا آخر من المعايير والأعراف الجديدة التي «تتسامح» مع الكشف مـع الذات، وتتقبل مشـاطرة الخصوصيـات واليوميات الحميمية، وهـذا التيار الجارف يطبِّع هذه المعايير ويدافع عنها ويرسخها، وربما يكون قد نجح في ذلك في مجتمعات كثيرة، فلم يعد الإفراط في المشـاركة مسـتهجنًا كما كان، بسـبب شـيوعه الفادح، وكثير

ممن يقدم حياته الشخصية للعامة لا يشعر بالغرابة ولا الانحراف، بل يبدو له الأمر «طبيعيًّا» وشبه بدهي (Niedzviecki, 2009).

وربما يتأثر الحثُّ والتشجيع على الكشف والإشهار بالدوافع الأيديولوجية، كما هي الحال مع الدعوات المستمرة للمنحرفين جنسيًّا والشواذِّ إلى «الخروج» إلى العلن وعدم الخجل من «ميولهم»؛ فاللوطيون والسحاقيات يسعون إلى تطبيع حضورهم العام. وقبل عقود «طالَب المثليون «المعترفون بمثليتهم» بأن يعلن [ميشيل] فوكو بالمثل عن شذوذه، وأدان جان بول آرون فوكو لعدم «اعترافه» بأنه سيموت من جرَّاء الإيدز، كما فعل آرون نفسه. يطالب المرء الآخرين بالحصول على اعترافات منهم، وخاصة الاعترافات من نوعية ما أدلى به المرء بنفسه. لأن هذه الاعترافات من الآخرين التي تكرر اعترافات المرء تجلب معها إحساسًا مرغوبًا بالتميّز، ومشاركة إنسانية ومجتمعية، وربما تسامحًا عامًّا» (Taylor, 2009, p. 174).

ومن المعلوم أن اعتياد الخُلطة تزيل الوحشة وتمحو النفور الذي قد يكون في النفس في بدايات الأفعال المستنكرة، وفي عام ٢٠١٢ حاول بعض الباحثين في الخصوصية اختبار ذلك على نحو تجريبي، فقاموا بتركيب كاميرات للمراقبة وبرامج للتسجيل في إحدى المنازل بعلم أفراد الأسرة، ولاحظوا تغيرات في سلوكهم في الأشهر الأولى، كتحاشي التحدث في موضوعات حساسة، أو قصد مواضع في المنزل لا تلتقطها الكاميرات، ولكن بعد مرور الوقت اعتاد معظمهم على المراقبة، ولم يعد انتهاك الخصوصية الصارخ يزعجهم. وهذا ما أكدته دراسة أجريت عام ٢٠١٣ على عينة من رواد المنصات الرقمية، حيث تبين أنه بعد مرور ٦ أشهر من تفاعلهم مع المنصات زادت رغبتهم في الكشف عن الذات، إما بسبب ما لمسوه من تأثير هذا النوع من المحتوى، أو لشعورهم بالالتزام بتوقعات الآخرين التي تدفعهم إلى المزيد من الإفصاح والمشاركة[٢٤]، أو بسبب تطور نوع من العُرف الرقمي الذي يخلق ضغطًا على الفرد

(٢٤) لاحظ أن التعليق والتفاعل بانتظام مع منشورات الآخرين يولّد شعورًا بالالتزام بالتفاعل مع نشاطات الآخرين الرقمية في المستقبل، وحرصًا على عدم تخييب أملهم (Brozzo & Michael, 2023).

للمجاراة لأن «الجميع يفعل ذلك» وعلى المتحفّظ أن يتوافق مع المجموعة الغالبة (Noctor, 2017; Masur, 2018)، إلى حدّ الشعور بضرورة الاعتذار للمتابعين في حال ضعف التفاعل، أو قلة النشر، أو عند الاضطرار إلى التحفّظ على بعض الخصوصيات، كما هو شائع الآن، فالمجاملة وضغوط الامتثال الناعم للتيار العام تقود الكثيرين في هذا الاتجاه.

بالإضافة إلى تأثير تبادل الاهتمام والدعم والتفاعل في الفضاء الرقمي، حتى اعتبر بعض النقّاد أن نجاح المنصات الهائل يعود سببه إلى ظهور نوع من «العقد الاجتماعي الجديد» مفاده «سأتظاهر بالاهتمام بمحتواك التافه إذا كنت تتظاهر بالاهتمام بمحتواي التافه!» (Dalrymple, 2015).

وقد توصلت دراسة هاشم المكرمي (Almakrami, 2015) التي أجراها على عينة من السعوديين والأستراليين من مستخدمي الـ «فيس بوك» إلى ذات النتيجة، حيث أدى زيادة عدد الأصدقاء، وارتفاع عدد المجموعات التي انضم إليها المرء، وكثرة الوقت الذي يقضيه على المنصة إلى مزيد من الكشف عن الذات على نطاق واسع.

وقد يتأثر المشارك في هذه المنصات من خلال المقارنة، فدائمًا يوجد من يكشف عن نفسه بإفراط ويهتك -دون حياء- أدق الخصوصيات، فمهما أفصح المرء عن أسراره أو بعض خصوصياته فإن وجود المفرطين جدًّا يشعره بالاطمئنان، وقد يطمئن نفسه باختلاف الدوافع، فيصف الآخرين بأنهم يبالغون في إفصاحاتهم الذاتية بغرض لفت الانتباه، في حين أنه يفصح لأغراض الإرشاد أو نقل الخبرة الصادق أو نحو ذلك (Noctor, 2017).

كما عبّر بعض المشاركين في النشر والإفصاح الرقمي -لاسيما في عمر الشباب المبكر- عن اضطرارهم إلى نوع من التفاعل والمشاركة القسرية لأجل ضمان التحكم بما ينشر عنهم، ومراقبة التفاعل الذي يشير إليهم، فحين يكون كل من حولك نشطاء في التفاعل والنشر عبر المنصات فالغالب أنك ستكون ضمن المحتوى الذي يبثونه في بعض الأوقات بقصد أو بدون قصد، وإذا لم تشارك بنفسك فسيحددون هم هويتك

وماهيتك الرقمية، مما يضطرك إلى مواصلة بثّ صورك وأفكارك ومشـاعرك وعلاقاتك ويومياتـك لتتولـى بنفسـك بنـاء النسـخة الرقميـة عن ذاتـك التي تريـد تقديمهـا للعالم (Thompson, 2008; Marwick, 2013).

إن الإفصـاح اليسـير عـن الذات يسـهِّل الطريق نحـو المزيد من الإفصـاح، وهي آلية نفسـية معروفـة فـي تقنيـات التسـويق وعلـم نفـس الإقناع، فقـد تبيَّـن أن مجـرد موافقة الأشـخاص الأوليـة على المشـاركة فـي عمل أو تبرع أو بيع أو ما شـابه، فإنهـم غالبًا ما يوافقـون لاحقًـا علـى أكثر مما كانوا يعتزمون في البدء بسـبب تأثيـرات الالتزام والثبات والاتساق، فمندوب المبيعات البارع مثلًا يهدف أولًا للبيع حتى ولو صفقة صغيرة؛ لأن الهدف في البداية ليس الربح بل الالتزام بالشراء، و«يطلق على طريقة البدء بطلب صغير بهدف كسـب المطاوعة لقبول طلبات أكبر متعلقة بالأولى اسـم: **وضع القدم على عتبة البـاب**» (سيالديني، ٢٠١٠ [١٩٨٤]، ص٩٠). وهـذا يفسِّـر تفاقـم التعري النفسـي لدى بعض الفضلاء، فإن المرء إذا اعتاد الإفصاح وكشـف خصوصياته اليومية صَعُب عليه التراجع بعدُ، حتى وإن كره ما يفعله، كما كتب عالم النفس الأمريكي روبرت سيالديني:

> «حالمـا يلتـزم المـرء التزامًا فاعلًا تُضغط نظرته إلى نفسـه مـن كل جانب بضغوط الثبـات، وضغـط داخلي لصياغـة النظرة للنفس بالتوازي مع الفعـل، وضغط آخر أكثر تغلغلًا -يوجد منذ البداية- يهدف لتعديل النظرة للنفس حسـب الطريقة التي ينظر بها الآخـرون لنـا، ولأن الآخرين ينظـرون إلينا على أننا نؤمن بما فعلناه، حتى ولو لـم يكن لنا الخيرة من أمرنا حينها، فإننا سنشعر مرة أخرى بقوة تجذبنا لوضع نظرتنا إلى أنفسنا بالتوازي مع تصريحنا المكتوب» (السابق، ص٩٦ بتصرف).

وقـد أظهـرت إحدى الدراسـات أن المرء حين يُنظر إليه على أنه كريم ومُحسـن فإن تبرعاته تزيد وتكثر بخلاف غيره (السابق).

وضمـن تأثيـرات السـياق العـام لا يمكن التقليـل من دور مـن يوصفـون بالمؤثرين أو المشـاهير، وقد أفادت الإحصائيات الأحدث أن ما يزيد قليلًا عن ٣ من كل ١٠ سـعوديين أي: ٣٠٪ تقريبًا من مستخدمي الشبكات الاجتماعية يتابعون «المؤثرين»، وتصل النسبة إلى

٢٤٪ للمستخدمين المصريين، وهذه المتابعة والاهتمام تزيد قليلًا عن المتوسط العالمي الذي يُقدَّر بـ ٢٢٪ (Radcliffe et al, 2023). وتشير إحصائيات أخرى (Wachler, 2022) إلى أن ما يقرب من ٧٠٪ من نحو ٣٤٠ مليون مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي يسجلون الدخول كل يوم لغرض واحد: التفاعل مع «المؤثرين»، فمن غير المعقول أن لا تكون للمتابعة اللصيقة واليومية أي أثر، لا سيما مع تطورات التواصل البصري، على نحو يحاكي القرب الجسدي، ويكشف عن دقائق الإيماءات المادية وتعبيرات الوجه التي لم تكن تتوفر للمرء إلا في المقابلات المباشرة وجهًا لوجه (Meyrowitz, 2009)، وهذا التقارب شبه المادي والرفقة الرقمية اليومية يقوّي الانفعال ويورث التأثُّر بلا ريب.

ومع أن المنصات الجديدة أتاحت تنوعًا ضخمًا وفرصًا هائلة للجميع للمشاركة والتأثير لكن الواقع يشير إلى عدم التكافؤ الفادح بين المشاركين، ففي دراسة واسعة (Lin et al, 2014) تهدف إلى رصد ديناميكيات السلوك الرقمي فحصت ما يقارب ٢٩٠ مليون تغريدة نشرها أكثر من ١٩٣ ألف مغرّد أمريكي على منصة تويتر (X حاليًا) خلال عدة أحداث سياسية كبرى في الولايات المتحدة الأمريكية، وكان من النتائج أن الأحداث لا تتسبب في زيادة المنشورات فحسب، بل تؤدي إلى انخفاض نسبة التواصل بين الأشخاص، وتمركز التفاعل والنشاط العام حول حسابات المشاهير، أي: من يملكون أعداد كبيرة من المتابعين، وهذا يؤكد الأهمية الخاصة للمشاهير في المنصات الرقمية وتأثيرات سلوكهم على الجماهير.

ومن طريف ما يُشار إليه هنا أن تأثير السياق العام لا يقتصر على المسايرة والمجاراة والرغبة بالانضمام إلى حفلات الإفصاح الجماعي، بل يمتد تأثيره إلى المقاومة والرفض التي تصبُّ هي الأخرى في تكريس السياق بطريقة أو أخرى. وهنا أستذكر مفهوم مناهضي المعجبين (anti-fan) الذي صاغه جوناثان جراي (Gray, 2003)، للإشارة إلى أولئك الذين يكرهون بشدة عملًا فنيًا أو محتوى معينًا، ويتجمعون على هذا الأساس في مجموعات رقمية أو «مواقع كراهية»، وغير ذلك من مظاهر التنظيم المشابهة لتنظيمات المعجبين (fans)، ويضاف لهؤلاء الآن كارهي المشاهير بشتى

أصنافهم، فهم جزء من آليات السوق الرقمية، ولولاهم ربما لم يشتهر كثيرون ويصلوا إلى ما وصلوا إليه من الذيوع.

تسليع اليوميات

أشار عالم الاجتماع البريطاني كين بلامر (ت ٢٠٢٢) في نقاشه لسياقات ظهور الحكايات الجنسية الشخصية في المجال العام في أواخر القرن العشرين إلى الدور الحاسم لوسائل الإعلام، حيث تحوَّل هذا اللون من الحكايات إلى «سلعة» رائجة، وبات من المقبول تصدُّرها عناوين الصحف والمجلات والبرامج والحوارات التليفزيونية (Plummer, 1995). وكان هذا الاندماج بين اقتصاد الدعاية وتسليع الحكايات الحميمية مجرد بداية متواضعة لدخول الحيوات الشخصية والسرديات الحميمية دائرة الإنتاج والاستهلاك الشاسعة، التي ما فتئت تتوسع منذ ذلك الحين.

ومع ظهور منصات التواصل الاجتماعي تطور هذا «التسليع» إلى مساحات جديدة، ومن أهمها «تسليع الكواليس الشخصية»، حيث «يبيع» المرء «كواليس» حياته اليومية للجمهور المراقِب، مستغلًا نزواتهم الجامحة لاستهلاك خصوصياته لتنفيذ أعمال الترويج والدعاية والكسب من وراء تزايد المشاهدات، فيقدم «المؤثر» روتينه اليومي وعلاقاته وزواجه وطلاقه وإدمانه وسفره وإقامته وبيعه وشراءه بوصفها مواد قيِّمة ومثيرة للاهتمام، مع حرص شديد على اختلاق أي فرصة في كل تصرفاته وعاداته واهتماماته لإعادة إنتاجها كـ «سلعة» للجمهور، ففي المجتمع الاعترافي أصبح هذا السلوك مقبولًا بل نموذجًا اقتصاديًّا ناجحًا ويعِدُ بالكثير في المستقبل (Niedzviecki, 2009; Roura, 2018). وفي ظل هذا السياق الرقمي يصبح الخط الفاصل بين الإعلان وغير الإعلان ضبابيًّا إلى حدٍّ بعيد، فقد ولَّى زمن الفواصل الدعائية كما كانت الحال في القنوات التلفزيونية، وتحوَّل كل شيء تقريبًا إلى إعلان أو إعلان محتمل (Williams, 2018).

وتبعًا لذلك يتصاعد اهتمام المؤسسات والشركات بل والحكومات حول العالم بالاستثمار في الدعاية الرقمية ولاسيما عبر «المؤثرين»، وقد بلغت قيمة سوق إعلانات

المؤثريـن عالميًـا نحو ٢١ مليار دولار أمريكي في عام ٢٠٢٣، حيث تضاعفت أكثر من ثلاثة أضعاف منذ عام ٢٠١٩ (Dencheva, 2023). ووفقًا لبعض التقديرات فمن المتوقَّع أن يصـل الإنفـاق على إعلانات المؤثرين إلى ما يقرب من ٢٤ مليار دولار بحلول نهاية عـام ٢٠٢٤، ومـن ثمَّ فمن غيـر المفاجئ ما تُظهره بعض الإحصائيـات من أن ٧٥٪ من المؤثريـن اعترفـوا بأنهم زادوا كمية المحتـوى الذي ينتجونه ويشـاركونه لدوافع مادية، والملفـت هنـا هو اتجاه الشـركات والمؤسسـات إلـى الحرص على التعامـل مع صغار المؤثريـن (micro-celebrity)[٢٥] وليـس كبار المؤثرين المشـاهير (Geyser, 2024). وكل هذه النتائج تنعكس على زيادة معدلات الكشـف عن الذات والتنافس في حفلة التعري العامة؛ طمعًا بالمزيد من صفقات الدعاية وعقود الدعاية والتسويق.

في معظم السـياقات السـابقة كنت أسـتعمل التعرّي بالمعنى النفسـي والمعنوي كما يظهر للقارئ، ولكن الحقيقة أن التعري يشمل أيضًا الهتك المادي للسِّتر عن الجسد، لا سيما أن المنصات الجديدة كما هو بيِّن تعتمد على الصورة، وتحتفل بالمشهد البصري، فقد نشـأت أساسًـا في سـياق ثقافـة بصرية تعتمد علـى الظهور المعايـن وعرض الذات المنظـور (Burkart, 2006a)، وهـو مـا يُطلق عليه لـدى البعض «المنعطـف التصويري» الـذي انطلـق منذ عقود ويدور حول الانتقال من ثقافة الكتابـة إلى ثقافة الصور، ولذلك فالـذات المعاصرة لا ترغب بأن يُسـمع لها فحسـب، بل ترغب بشـدة فـي أن يُنظر إليها (Schoer, 2006). فقـد أصبحـت الجوانـب المرئية للعرض الذاتي أكثر أهمية من السـرد الكتابـي المجـرد، فالاعتـراف الآن يمرُّ من خلال عرض الجسـد، كمـا أن الإفصاح عن الـذات يُطرح أحيانًا ككشـف عـن الأجزاء الحميمة مـن الجسـد (Burkart, 2010)، وقد يمتـزج هذا بـذاك، كما يتضح في حرص منتج المحتوى المنحلّ (كفتيات العهر الرقمي المدفوع) على الكشـف عن ذاته، وخلق صلات عاطفية وشـعورية مع الجمهور، خلافًا للإنتاج الإباحي الكلاسيكي الذي يرتكز على بيع العُري المحض[٢٦].

---

(٢٥) في تحليل ظاهرة العلامات التجارية الشخصية وبنى التسويق في عصر «المؤثرين» انظر: (Khamis et al, 2017).

(٢٦) وقد يكون من دوافع هذا التحول النسبي وفرة العرض مما يستدعي حدّة التنافس، وابتكار أساليب =

فإذا انضاف إلى ذلك التأثيرات الاقتصادية تكون النتيجةُ المزيد من الهتك الانحلالي لمفاتن الجسد، وقد أُجريت دراسة على ٥٠٠ حساب في «إنستغرام» لمشاهير الموضة واللياقة والموسيقى والفنون والطبخ على مدى ٥ أشهر تقريبًا، وذلك لقياس تأثير عرض الجسد في أرباح هذه الحسابات ومداخيلها، وكانت النتيجة أن المزيد من التعرّي أدى إلى المزيد من العائدات الإعلانية، بل إن صورة عارية تجلب -في المتوسط- دخلًا أعلى بنسبة ٤٪ عند مقارنة عرض الجسد بين الحسابات (Gaenssle, 2023).

وهذا الاستثمار في التعري لا يقتصر على الأفراد، بل إن تطبيق «إنستغرام» نفسه من المحتمل أنه قد صَمَّم بعض الخوارزميات التي تعطي الأولوية للصور العارية وتقدِّمها على غيرها، فإن المنشورات التي تحتوي على صور نساء يرتدين ملابس داخلية أو بيكيني أكثر احتمالية للظهور لدى المتابعين بنسبة ٥٤٪، وكذلك المنشورات التي تحتوي على صور رجال عراة الصدور أكثر عرضة للظهور بنسبة ٢٨٪ بالمقارنة مع غيرها من المنشورات (Duportail et al, 2020). وهذا ربما يقدم تفسيرًا إضافيًّا للمشاهدات الهائلة التي يحظى بها هذا النوع من المنشورات الهابطة.

وهذا التعري جزء من ثقافة إباحية مفرطة أسهمت الشبكة العنكبوتية -بفضل إمكانيات التخفِّي والتجريب- في شيوعها وتطبيعها (Barcan, 2004)، ثم تفاقم أمرها مع ظهور المنصات الجديدة، لا سيما ما يسمى «الإباحية الناعمة» التي تنتشر الآن في كل أرجاء العالم الرقمي، والمقصود بها إضفاء الطابع الجنسي على الذات، والتي تدفع المتأثرين بها إلى «اتباع سلوكيات متعددة مصاغة لتعزيز الجاذبية الجنسية»، وتتجلى مظاهر هذه الثقافة في كثافة الإيحاءات الجنسية في عروض الذات، وغلبة الطابع الجنسي في عرض الجسد وتناول شؤونه، كما هي الحال في صفحات الأزياء، ورقصات «تيك توك»، وحسابات الإرشاد الجنسي، وعروض التجميل، ومواقع اللياقة والصحة، والظهور النسائي في الأنشطة الرياضية المختلفة، وكلها تقدِّم الجسد العاري

= لربط «المستهلك»، وأيضًا لكون انتشار العروض العارية وسهولة الحصول عليها يخفض من جاذبيتها، ويقلل من تأثيرها المرجو، فتضطر بائعة الجسد لتطوير عرض لهوية ذات أبعاد نفسانية وثقافية أكثر جاذبية من مجرد الكشف الخالص.

فـي غـلاف أنيق سـعيًا لنيل الامتيـازات المصاحبة لمجـاراة هذه الثقافـة الجارفة (Choi, 2017; India, 2023).

إدمان الإفصاح

آخـر البواعث التـي رأيت الاكتفاء بها فـي هذا المبحث: الباعـث المتعلق بالإدمان، فنشر تفاصيل الحياة الشخصية قد يتيح تجربة «الإشباع» النفسي، من خلال زيادة اهتمام الجمهـور، وتلقِّـي التعليقات المرغوبة، ومن ثمَّ يتكوَّن توقع معين لدى المرء عن طبيعة الشـعور الـذي يُفتـرض أن يحسَّ بـه حين يكرر سـلوكًا مشـابهًا لاحقًا، وهكذا تتشـكَّل الميـول الإدمانيـة علـى نحو تدريجي، وتترسـخ هـذه الرغبـة بمعاودة الشـعور المنعش بالاهتمـام والإثـارة الناجمة عـن لفت الأنظار، ومع مضي الوقت تقـوى هذه الرغبة إلى حـدٍّ يجـد المرء معه صعوبةً في ردعهـا أو تثبيطها، مما يفضي به إلـى تصرفات اندفاعية وكشف غير محسوب للذات، كما لوحظ أنه عند الابتعاد ومحاولة كسر الدائرة الإدمانية قد تظهر أعراض انسـحابية تشـبه الأعراض الانسـحابية التي تقع عند الإقلاع عن إدمان الكحول مثلًا (Ostendorf & et al, 2020; Burhan & Moradzadeh, 2020).

ولاشـك في أهمية هذا النوع من الدراسـات والتحليلات التي تتضمن تفسـيرات أو عوامـل عضويـة وتتكـرر فيهـا الإشـارات إلـى هرمونـات كالدوباميـن والسـيروتونين والأوكسيتوسـين والإندروفيـن وغيرهـا، والتـي تعـوِّل كما هـو واضح على تأثيـر اللغة العلمية وسطوة العلوم العصبية والإدراكية الكاسحة لا سيما في العقود الثلاثة الأخيرة، التـي ترافقـت مـع بـروز «المركزيـة العصبيـة» (Neurocentrism)، أي النـزوع العلمـي الواسـع[٢٧] للتعويـل على البنيـة الدماغية والجهاز العصبي المركزي في تفسـير الظواهر النفسية والسلوكيات البشرية ومعالجتها (Lilienfeld et al, 2015).

(٢٧) يلاحظ مثلًا أن مجلات الطب النفسي تنشر نسبة أعلى بكثير -بالمقارنة مع المجلات في المجالات الطبية الأخرى- من المقالات المخصصة إلى حد كبير أو بالكامل للارتباطات البيولوجية بين السلوك والاعتلالات والدماغ، كما تتجه مِنح البحث إلى الأبحاث النفسية ذات المنحى البيولوجي (Lilienfeld et al, 2015).

وهـذا المسـار التفسـيري تكـدِّره جملة من الثغـرات الفلسـفية والعيـوب المنهجية، فالعلاقة بين كيميائية الدماغ والظواهر السلوكية المختلة لا تظهر في صيغة علاقة سببية واضحـة (تجريبيًّا لن يكون الإنسـان سـعيدًا بمجـرد حقنه بهرمون الدوباميـن مثلًا)، بل تتضمـن مقدمات فلسـفية مطوية ومختلف فيها (هوفمان، ٢٠٢١ [٢٠١٩])، كما أن الباحث المختـص يجـد نفسـه مضطـرًا لإضفـاء المعنـى علـى إشـارات الأنشـطة الدماغيـة عبر النظريات والتأويلات النفسـانية (De Vos, 2013)، فالتفسـيرات العصبية المتوهَّمة تفضي إلـى الاختزاليـة (كإهمـال المواقـف والحـالات المزاجيـة والدوافـع وأسـاليب التفكير ونحوها من المؤثرات)، كما تؤدي للوقوع في شكل من أشكال الحتمية، أي أنها تعطي الانطباع بمكانيكية السلوك البشري، بينما الواقع أن الجسد لا يتحرك بموجب التفاعلات الكيميائية الداخلية بمعزل عن البيئة الاجتماعية وسـياقاتها المحددة والمعقَّدة، ومن ثَمَّ لا يعـدُّ الإدمـان مرضًـا عضويًّا مجـردًا أو خلـلًا كيميائيًّـا بحتًا، بل هو أقـرب لأن يكون اضطـراب نفس-اجتماعـي لا يمكـن علاجـه أو التعامـل معـه إلا ضمـن سـياق الفـرد الاجتماعـي (Hammer et al, 2013)؛ لأن السـلوك هـو نتيجـة مركَّبـة مـن التفاعـلات المتداخلة بين العوامل البيولوجية والمعرفية والبيئية.

وهذا التحفُّظ لا ينطبق على توصيفات «إدمان» منصات التواصل فحسب، بل يشمل مجمـل الخطـاب الاختزالـي الذي يلحُّ علـى التفسـيرات العضوية، ويختـزل محركات السـلوك بتصرفات الدماغ التي ترصدها أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسـي الوظيفي، في السعادة والاكتئاب والغضب والتفاؤل وغير ذلك (برنيت، ٢٠٢١ [٢٠١٨]).

(٤)

مكاره الإفصاح الرقمي

تناولتُ في فصل سابق مضارَّ الإفصاح المباشر الذي يقع بين الأفراد في الحياة الواقعية ومخاطره المحتملة، أما هنا فالحديث عن الإفصاح عن الذات والكشف عن دواخلها في الفضاء الرقمي، وقبل أن أستفيض في تحليل بعض المخاطر أشير أولًا إلى التمييزات الممكنة بين الإفصاح العادي والرقمي، أو الفروق بين الاعتراف المباشر والاعتراف عبر الوسائط، لتكون بمنزلة التمهيد لما بعدها، ومن أبرز التمييزات: **أولًا**: العلنية المفرطة في الإفصاح الرقمي، فخلافًا لكشف الذات لصديق أو زميل أو إنسان ما أيًا كان في الحياة العادية يتسم الإفصاح الرقمي باتساع عدد المتلقين، وقد يبلغون أحيانًا الآلاف وربما الملايين، وهذا فرق جوهري ومؤثر. **ثانيًا**: يتسم الجمهور في الفضاء الرقمي بالتنوع والاختلاف في المشارب والأعمار والمذاهب والأفكار، خلافًا للإفصاح العادي الذي يكون عادةً بين الأقران والمتوافقين، ومن ثمَّ لا يتم الإفصاح في إطار من التبادل والحميمية بين المقربين، وهذا يضعف تأثيرات الإفصاح في الإفصاحات الرقمية، ومن جهة أخرى يزيل بعضًا من رهبة الاعتراف، وقد يقلِّل من الشعور بالضعف أو الهشاشة التي تنتاب المفصح في العلاقات الفردية، أي أنه قد يسهِّل على المرء الإقدام على الكشف الذاتي. ويبدو أيضًا أن الواقع الرقمي -**ثالثًا**- يُضعف العوائق التقليدية الأخرى للكشف عن الذات، كالخجل والرهبة، بسبب تحرره من قيود الوجود المادي المشترك مع الآخرين، خاصة إذا التزم المفصح بإخفاء هويته كليًا أو جزئيًا.

كما أن طبيعة الفضاء الرقمي -**رابعًا**- تُربك السياق الذي يتم فيه الإفصاح، فقد يُفصح المرء من غير أن يحظى بالاهتمام الكافي بسبب كثرة الإفصاحات الرقمية، أو يتزامن محتوى الإفصاح مع أحداث أو ظروف معينة تغيِّر من التلقي العام للإفصاح،

بخلاف الإفصاح المباشر، حيث يمكن للمرء السيطرة بنحو أفضل على السياق، والحفاظ على مضمون المحتوى طبقًا للغاية من الإفصاح أو الاعتراف.

وكذلك -**خامسًا**- يتيح الفضاء الرقمي فرصًا واسعة للتحكم في نمط عرض الذات لغياب التجسيد والقيود الأخرى، بخلاف محدودية الإمكانات في الواقع المادي المباشر الذي يفرض على المرء الإفصاح والكشف بما يتوافق نسبيًّا مع خصائصه المادية المرئية، ولذا فالواقع الرقمي، بجمهوره المتعدد والمتنوع، يدفع المرء إلى «تنقيح» نسخته الخاصة من ذاته، وبذل ما يمكن للتحكم في نمط التلقي، واحتواء تنقير الجمهور وتأويلاته وردود فعله المتباينة.

و**أخيرًا** يؤثر وجود الذاكرة الرقمية في تجربة الإفصاح الذاتي، فبإمكان المتلقي تخزين الرسائل وحفظ المحادثات، وإعادة النظر فيها مرارًا، مما يسهِّل اجترار الإفصاحات، وإعادة تأويلها مع تكرر المطالعة، كما تتيح خدمات المراسلة معرفة ما إذا كان الطرف الآخر شرع في كتابة الرد، أو شرع ثم تراجع عن ذلك، وغير ذلك من الإشارات التي تؤثر في تفسيرات الإفصاح وتداعيات استقباله (Burkart, 2010; Harcourt, 2015; Lin & Utz, 2017; Noctor, 2017; Lee & et al, 2019).

الهوية المهدَّدة وثقل الذات

تستقر الهوية الذاتية في الواقع المادي بوجود المرء داخل مجموعته التي ينتمي إليها، بما تحمله من أخلاقيات وقيم وأفكار تعينه وتسهِّل له التصرف والاختيار والحكم والشعور، وعبر التحقق الدائم من الهوية والمصادقة المستمرة على الاعتراف من قبل الجماعة يكتسب الهوية الآمنة والاعتراف الراسخ.

ثم يفارق المرء هذا السياق الثابت المطمئن، ويستبدله بالواقع الرقمي السائل، أي يستبدل بجماعته المألوفة «مجموعات متغيِّرة من الغرباء الذين يُخضعونه للتدقيق النقدي بعين باردة»، فلم يعُد جمهور المرء عائلته ولا جيرانه وأشباههم، بل حشدٌ من المتفرجين الذين لا يُنتظر منه التسامح أو التساهل أو تفهُّم الإخفاق أو الجنوح واحتوائه،

بل المتوقع منه رمي أحجار النقد اللاذع عند أدنى زلل، فتتحول الهوية الذاتية المستقرة التي تأسست على تاريخ متين من العلاقات والخبرات المشتركة، لتصبح «أداءً يُقدَّم أمام جمهور دائب التغيُّر». فلا يمكن عدُّ الهوية في هذه الحال أمرًا مفروغًا منه، «بل يجب ترسيخها وإعادة تأسيسها في كل تفاعل»، ففي حين كان التواصل مع المجموعة الاجتماعية يُسهم في تأكيد شعور المرء بالهوية؛ فإن التواصل مع الجمهور الرقمي يثير الشكوك بشأنها؛ لأن «طبيعة العَيش أمام الجمهور تعني الانخراط في صراع لا نهاية له في سبيل الاعتراف، وتمثيل دور مسرحي مصحوب بنصٍّ (script) غامض، أمام جمهور غير معروف»، فالجمهور نفسه يتغيَّر أفراده من حين لآخر، وتتقلَّب اهتماماته، وتتبدَّل مشاعره، ولذلك يتعذَّر استحضار السياق والصِّلات السالفة على الدوام، فلا يتاح لمنتج المحتوى اللجوء إلى تاريخه السابق أو علاقته الثابتة لحماية نفسه من سياط الجمهور الحارقة، بل يتوجَّب عليه أن يُثبت نفسه مرارًا وتكرارًا؛ يُثبت أنه لا يزال طبيبًا محترمًا، وتُثبت دومًا أنها لا تزال جميلة وتتقن أذواق الأزياء واختيار مستحضرات التجميل، أو أنه «كوميديان»، أو مثقف واسع الاطلاع، أو اقتصادي نافذ البصيرة؛ «أمام جمهور غير مبالٍ مثل جمهور السيرك الروماني» (O'Connor, 2022b, pp. 164-165).

ونتيجة هذا التحوُّل في تكوينات الهوية ومحدِّداتها يعوِّل المرء على الاستبطان الذاتي لتثبيت أجزاء الهوية، ويضطر قسرًا إلى التوافق مع «الصورة» في جميع مواقف الحياة، والتي باتت هي مركز وجوده العلني. ومآل هذه المرجعية الذاتية المفرطة والبحث المستمر عن الاعتراف تشوُّه النظر إلى الواقع الحقيقي؛ لأن الواقع «يُقوَّم في المقام الأول وفقًا للاعتراف الذي يمنحه، وليس بالطريقة التي يظهر بها فعليًّا» (Frohne, 2002, p. 277). وهذا ما يفسِّر التسوُّل المستمر للإعجاب والتصفيق، والانزعاج من أدنى إشارات الإهمال أو عدم الاهتمام الذي يلحَظه المراقِب لواقع التنافس على رأس المال الرمزي في المنصَّات المختلفة (السابق).

كما أن العرض اليومي للذات قد يزيد من حدَّة التأمل الذاتي؛ لأن منتِج المحتوى عليه أن يشارك يومياته أو مشاعره أو أفكاره بدقة قدر الإمكان لكي يكسب ثقة المتابع،

ولكن أيضًا عليه أن يجعل المنشور مثيرًا للاهتمام في الوقت نفسه (Thompson, 2008). وغني عن القول إن التفكير الزائد في الذات والانشغال المفرط بها أصل كثير من الاعتلالات النفسانية كالاكتئاب والقلق (Ingram, 1990).

فهذا العرض المستمر يفاقم من مخاوف المرء بشأن صورته الرقمية، ويولِّد توترًا مزمنًا بين الحرص على «الأصالة» وعدم التزييف و«العفوية» من جهة، ومراعاة مواقف الجمهور وآراؤهم من جهة أخرى، أي أن المرء الملتزم بالعرض الذاتي الدوري يتوجَّب عليه الموازنة الدقيقة بين التعبير الحرِّ والعفوي عن الذات، ومتطلبات القبول الاجتماعي (Ballara, 2023)، وهي مهمة صعبة ومؤرقة، فالتفريط في «الأصالة» ينفِّر الجمهور من الأداء المصطنع، لاسيما في الأجيال الأحدث؛ جيل (Z) وجيل الألفية (مواليد ما بين ١٩٩٥-٢٠١٠ تقريبًا)؛ إذ أفادت أغلبية ساحقة تصل إلى ٨٨٪ منهم في إحدى الدراسات عن الأهمية القصوى لأن يكون المؤثِّر «أصيلًا»، وأنها السِّمة الأساسية التي يبحثون عنها لدى المؤثِّرين (He et al, 2023).

وفي المقابل فالإفراط في العرض ينفِّرهم من الفُحش أو الابتذال أو الإملال، ويُغريهم بالمناكفة والشجب، وكما كتب الأكاديمي البرازيلي برونو كامبانيلًا في كتابه عن الاعتراف في منصات التواصل الاجتماعي: «إن مطالبة المرء بأن يكون صادقًا مع نفسه، كما أن عليه في الوقت نفسه اتباع قواعد سلوكية معينة لكي يكون له قيمة في المجتمع؛ هو لغز محيِّر ودائم يواجه ثقافة الإعلام المعاصر» (Campanella, 2024, p. 90).

وهذا التوتر أو التذبذب في تكوين الصورة الرقمية والحفاظ عليها يتجلى في عدة ظواهر، مثل المشاركات المختلفة التي تدَّعي أنها لا تستعمل المحسِّنات والمنقِّحات (filters)، وقد ظهرت وسوم معروفة (مثل: nofilter) يضع فيها ملايين الناس صورهم أو نحوها دون تزويق، ضمن موجة واسعة من الاهتمام الجماعي بالأصالة، والحاجة المنتشرة لإثبات كوننا «حقيقيين» أمام أنفسنا والآخرين (Whiting, 2016).

وقد أظهرت ورقة مارك تشيونج (Cheong, 2018) بعد تحققها من مصداقية هذه الصور ومدى «أصالتها» أن هذه الصور -في الحقيقة- ليست عفوية، بل نُسِّقت ودُقِّقت

بالفعل «لإظهار بعض السّمات المميزة ككل»، وشكَّكت في انطباق معنى الأصالة على هـذا العـرض الخالي نسـبيًّا من التحسينات؛ لأن الأصالـة لا تتعلق بالتقييـم الذاتي، بل تحوَّلـت هنا إلى أسـلوب من أسـاليب بناء الهوية الرقمية وإنتـاج الصورة العامة للذات؛ لكي يراها الآخرون ويقيّمونها ويتصرفون إزائها طبقًا لذلك. وينطوي الأمر على مفارقة طريفة، كما هي حال ذلك الشـخص الذي كتب التغريدة التالية: «كنت راغبًا في التغريد بشيء ما قبل بضع ساعات، ولكني قاومت هذه الرغبة، والآن أشعر بالراحة جرَّاء ذلك»، وقد فاته أنه إنما يغرِّد الآن!

قلق «البوح»

سـبقت الإشـارة في مبحث سـابق إلى أنَّ صاحب السـرِّ قد يكتم ما في نفسه فَرَقًا من ردود فعـل الآخرين، وهذا يقع حتـى في العوالـم الرقمية (Li & Zhuo, 2023)، فقد يؤدي الإفصـاح العلني عن المشـاعر السـلبية إلى إثـارة مخاوف الآخريـن وقلقهم دون حاجة ممن يهمُّهم أمر المفصِح كالعائلة أو الأصدقاء أو الزملاء أو الرؤساء في العمل، أو تلقِّي توبيخهـم ورفضهـم لهـذه الطريقة في عرض الذات، والأهـم أن إشـهار هذه المزعجات -وإن أدَّت إلى اهتمام المقرَّبين ورعايتهم- تُضاعف الحِمل على المفصِح لكي يشـرح نفسه لهم وما يُحيط به ويفسِّر دوافع «بَوحه». وقد لا يُسهم هذا في تقليل تلك المزعجات النفسانية أو الجسدية، فضلًا عن أن توثيق التقلبات المزاجية وتدوين المنغِّصات اليومية ربما أشعَر المتلقِّي بهشاشة المفصِح وضعفه، وربما سفهه.

وقـد يقـود الإفصاح المفرط إلى تبعات مزعجة بسـبب سـوء الفهم أو التفسـير، كما هي الحال حين يتحدث المرء في العلن عن معاناته في العمل، أو الطبيب أو التاجر مع العملاء، أو نحو ذلك، وهو ما يقع كثيرًا فيظن المتابع السوء بعمله أو بزملائه، أو يسقط ذلـك القـول علـى أشـخاص بعينهـم (Almakrami, 2015). وهذا وإن كان يقـع مثله في الإفشاءات البَينية، ولكنه في الشبكات يكون أوسع انتشارًا وتكون آثاره تبعًا لذلك أشد وأصعب.

فقدان منافع العزلة

إن الخلل في الكشف الفاضح عن الذات يمتدُّ من انتهاك الخصوصية الطوعي، ليصل إلى تضاؤل قيمة العزلة والتأمل والاختفاء الطوعي عن الفضاءات الرقمية، ولذلك يرى بعض النقَّاد (Frohne, 2002) أن الخطر الأكبر في هذا الصدد لا يتعلق بهتك الخصوصية مع أهميتها الخاصة، وإنما التراجع الكبير لقيمة الكتمان الاجتماعية والثقافية، وضمور تقدير الحياة الداخلية والتأملية غير المعروضة على الشاشات.

إن سمة التوفر الدائم للتواصل الرقمي تقلص فرص العزلة المهمة للتأمل والإبداع والهدوء الداخلي، فالهواتف الذكية تمنح صاحبها ثلاث أمنيات: أولًا: أن هناك من سينصت له دومًا. وثانيًا: أن بوسعه توجيه اهتمامه إلى أي شيء يريده. وثالثًا: أنه لن يضطر لأن يكون وحيدًا.

وهذه الأمنيات تنطوي على ميزة مهمة وهي أنه لن يشعر بالملل أبدًا، وهذا التوفر وإدراك أنه بالإمكان على الدوام العثور على ما يلفت ويثير ويبهج يجعل من العزلة خيارًا بعيدًا وغير محبَّب، ويقلِّل من خبرة المرء بحياته الجوانية؛ لأن العزلة مفيدة حتى من الناحية الإدراكية؛ فالمرء حين يكون وحيدًا مع أفكاره من حين لآخر من دون أية تفاعل مع المحفزات الخارجية؛ فإن هذا يساعد الذهن على بناء شعور مستقر بالماضي داخل السردية الذاتية (Turkle, 2015).

إن فضيلة اعتزال الكشف المستمر عن الذات لا تقتصر على الهروب من التدقيق والنقد والمراقبة، والسلامة من الطبيعة الامتثالية لشروط الحضور الرقمي فحسب، بل فوق ذلك؛ أعني الحفاظ على ثبات الهوية الذاتية واستقرارها، والاستقلالية، والتمسك بالحق والصواب في السلوك والعمل والخُلق الواجب (Busch, 2019).

ومن جملة محامد العزلة عن الفضاء الرقمي تكميل الاستمتاع بالمباحات؛ لأن الارتباط الهوسي بالتصوير ومشاركة اليوميات والرحلات والحركات والسكنات يعكِّر صفو التجارب واللحظات الطيبة، فقد تبيَّن كما في دراسات وتجارب ألكسندرا باراش

وزملاؤها (Barasch et al, 2018) أن الحرص على التقاط الصورة بقصد مشاركتها مع الآخرين «يقلل من الاستمتاع بالتجارب»، لأمرين: الأول أن التصوير بغرض المشاركة يزيد من القلق بشأن العرض الذاتي وملائمته ومدى جاذبيته، فينشغل المرء بتحسين اللَّقطة وتفاصيلها وتخيُّل ردود فعل الجمهور ومراعاتها، والثاني أن قصدية المشاركة وما يصحبها من أفكار وإرادات تقلل من التفاعل مع التجربة وما يحيط بها (انظر: سونتاغ، ٢٠١٣، ص١٧). وهذا يقلل الاستمتاع على نحو غير مباشر، وكما أشرتُ سابقًا فإن الرؤية المستمرة للأنشطة المختلفة كصورة أو ڤيديو محتمل، تؤدي إلى ذوبان الحاضر في جوف الماضي، ويجعلنا في النهاية نشعر بالحنين إلى الوجود الكامل في اللحظة الآنية (Jurgenson, 2019).

انصراف القلوب

لا يمكن إنكار الصلات العاطفية التي تنشأ بين المؤثِّرين أو المشاهير بتعدد طبقاتهم والعديد من المتابعين والمعجبين، وسبب ذلك يتولَّد عادةً بفعل تأثير ما يسمى في الأدبيات النفسية والاجتماعية «التعرض المجرَّد»؛ ويُقصد به أن زيادة مشاهدة امرئٍ ما تؤدي إلى زيادة الإعجاب به مع مرور الوقت، ولذلك أشارت بعض الدراسات إلى أن «تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يساعد على تعزيز الألفة» بين مُنتج المحتوى والمتابع، ويولِّد شعورًا بالتقارب، وتفسِّر ذلك الأبحاث بأن التعرُّض نفسه يُزيل الغرابة أو الغموض، ويسمح بالإعجاب أو الألفة، ومن جهة ثانية فمشاهدة تفاصيل حياة إنسان باستمرار تولِّد الشعور بالثقة به (Lin & Utz, 2017).

ولكن ليس الواقع الرقمي بهذا التجريد أو السطحية؛ لأن هذا التعرُّض الكثيف لا يؤدي إلى الإعجاب بالضرورة، بل قد يؤدي إلى اكتشاف معايبه وملاحظة نقائصه بقدر إفراطه في الكشف (Norton & et al, 2007)، بل يبدو أن هذه ضريبة شائعة لـ «الشفافية المفرطة» في المنصَّات الرقمية، فبقدر ما نعرف الكثير عن الأشخاص ودقائق حياتهم وعلاقاتهم وهواياتهم ورحلاتهم ينتهي بنا الحال إلى كرههم أو النفور منهم! (Joinson et al, 2011).

والواقع أن الكشف المفرط عن الذات قد يُسهم بالفعل في إثارة المزيد من الاهتمام ولفت الانتباه، ولكنه بالكاد يؤدي إلى زيادة الإعجاب أو الجاذبية أو المودة الجماهيرية (Lin & Utz, 2017)، ومن الواضح أن الكثير يخلط بين الأمرين (لفت الانتباه والإعجاب)، ولذلك حين سعَت بعض الدراسات (AlRabiah et al, 2022) لقياس تأثير الكشف المفرط عن الذات لدى «المؤثرين» في أثناء ترويجهم للمنتجات المختلفة اكتشفت أن زيادة عمق الكشف عن الذات واتساعه لا يحظى بالقبول كما قد يتوهم البعض، بل يؤدي إلى تقليل الثقة بمنتِج المحتوى، ويُضعف نية الشراء لدى الجمهور.

كما أن الأمر يتعلق بعدم رعاية الفروق الثقافية، كما هي الحال في الإفراط في استعراض الصور الحميمية بين الزوجين في المجتمعات الرقمية المحافظة أو المتدينة، فقد وجدت دراسة إندونيسية (Hidayanto & Sarwono, 2021) أن بعض الأزواج الشبَّان يمقتون نشر هذا النوع من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي، ويرون أن الأزواج المهووسين بالنشر غالبًا ما يكونوا مزيَّفين، ويعانون في حياتهم الزوجية. ومن جهة أخرى فإن نفور هؤلاء الأزواج من النشر، من دوافعه حرصهم على تفادي السخرية من تباهيهم الباعث على الازدراء والشجب والمضايقات، أو وصفهم بأنهم «عبيد الحب».

ولكن هل يقتصر هذا على البلاد المحافظة أو الإسلامية؟ الجواب: لا، ففي دراسة كريستينا ميغيل (Miguel, 2016) أفصح معظم المشاركين وكانوا من البريطانيين والإسبان أنهم لا ينشرون علاقاتهم الحميمة في المنصات الرقمية؛ لأن إشهار العلاقة وإعلان الصور يفقدها مكانتها أو يضعف قيمتها.

مخاطر الذاكرة الرقمية الجامدة

تحتوي معظم المنصات التواصلية («فيس بوك»، «سناب شات»...إلخ) على خاصية الذكريات، حيث تستعيد المنصة بعض الذكريات القديمة وتقترح على المستخدِم الاطلاع عليها وإعادة نشرها، بغرض تعزيز التفاعل الرقمي، وتكريس الارتباط بالمنصة، والتأكيد على الميزة التي تتوفر عليها الشبكات بوصفها ذاكرة مساندة. ولكن ماذا لو كان

محتوى الذكريات يتضمن ما يُشين أو يُخجل كـ «الإفشاءات» القديمة، و«بوح» السنوات السابقة، أو كانت الذكرى تتعلق بعلاقة فاشلة ومدمِّرة وقعت في الماضي، أو نحو ذلك. وقد أظهرت ورقة نيكوليت ليتل (Little, 2023) أن رؤية هذه الذكريات المكروهة تحفِّز الألم وتثير الانزعاج، لاسيما عند ظهور صور الشريك المعنِّف السابق مثلًا.

وهذه الاستعادات التي لا تخلو في بعض الأحيان من تذكير بما يودُّ المرء نسيانه وصَفها إريك ماير (Meyer, 2014) في مصطلح معبِّر بـ «قسوة الخوارزميات غير المتعمَّدة» (Inadvertent Algorithmic Cruelty)، بعد أن أظهر له «فيس بوك» صورة ابنته الصغيرة في إحدى الذكريات بعد وفاتها المفجعة بزمن، فاستعاد حينها أحزانه وآلامه.

وهذه القسوة تصدق على عموم التصرفات الرقمية، حتى وإن لم تظهر بطريقة منهجية كالذكريات؛ لأن الواقع الرقمي يتضمن الحقيقة المرّة القائلة «كل ما تقوله وتفعله سيلاحقك إلى آخر العمر»، كما يقول خبير الأمن السيبراني البارز بروس شناير، وهو يرى أن جمود الذاكرة الرقمية ودوامها المخيف سيؤدي إلى تغييرات اجتماعية ونفسية هائلة لا يبدو أن المجتمع البشري مستعدٌّ لها، وينبّه إلى صورة لهذا الجمود بقوله: «يصعب إقناعي بأن زواجي سيكون أفضل لو حُفظ سجلٌّ مُفصَّلٌ بمشاجراتنا وسجالاتنا!» (شناير، ط١ ٢٠١٧ [٢٠١٥]، ص٢٠٠ بتصرف).

إذًا، قد ينسى المرء ما نشر من خصوصيات أو اعترافات أو آلام، ولكن الذاكرة الرقمية ربما توافيه بكل ما يكره يومًا ما.

الابتذال والتقليد

إن التصرفات المعهودة حاليًا لعرض الذات في الفضاء الرقمي كثيرًا ما تتوسل بالصور النمطية في طريقة تقديم المخفي أو الخاص، ولذا رأى بعض النقّاد أن النمط السائد من عروض الذات تخفي -في واقع الحال- حقيقة الهوية والذات، ولابد للمرء في العلاجات المتخصصة أن يخوض تحليلًا شاقًا ومطولًا ليتجاوز هذه الصيغ التعبيرية الجامدة، ليفسح المجال أمام عواطف المريض وأحاسيسه وأفكاره الحقيقية

(Durif-Varembont, 2009)، وهذا الابتذال وغلبة التنميط يشمل كثيرًا مما يعدُّ إفصاحًا عن الذات أو اعترافًا أصيلًا بخصوصياتها، وبالنسبة للمتلقي فإن هذه الإفصاحات المتنوعة في الشبكة الواسعة تتشابه وتتقارب؛ لأن حديث المرء الصريح عن ذاته وحياته الخاصة قد يُوهِم بصراحة المتحدِّث وانفتاحه، مع أنها في الغالب تفتقر للصدق والدقة؛ لأن الصدق ربما يكون مؤلمًا ومفزعًا، ويعرِّض الذات للضعف والهشاشة ويُشعرها بالخزي. والنتيجة: إفصاحات كاشفة ولكن زائفة (Dalrymple, 2015).

ويتفاقم أمر الابتذال حتى تجنح الرغبة الهوسية باختلاق المحتوى لتصل إلى اللحظات الجليلة كالعبادات ومواقف الموت ونشر صور الجنائز والمقابر، بل ينشر البعض صورًا مع جثمان الميت، كما تستحيل مناسبة العزاء إلى مسابقة في الأزياء (Stokes, 2021). وبكل حال فإن شعورًا لا يمكن ردُّه يدفعنا للقول بأن التصوير في بعض اللحظات والأحوال علامة على تفاهة النَّفس وسُفولها، فالفاضل يترفَّع أن يجعل من مواضع العظة ومحالِّ الإخبات فرصًا مقيتة لـ «صناعة المحتوى».

مدّ العين

من دواعي كتمان المرء النِّعم والامتيازات طلب السلامة من أعين النفوس السيئة وأردياء الطويَّة، ومن يُخشى إثارة حسده (Farber, 2006). ومع انتشار كشف الذات والتفنُّن في إذاعة الإنجازات الخفية واستعراض الممتلكات الخاصة في شبكات التواصل، في ظل سهولة تقديم صورة جذابة عن حياة المرء أشار بعض الكتّاب (Prickett, 2013) إلى بروز نوع جديد من «مدّ العين»، أو الحسد على نمط الحياة المرفَّه (lifestyle envy). وقد اعترف ٣٠٪ من طلاب الجامعة في عينة إحدى الدراسات بشعورهم بالحسد مما شاهدوه على صفحات «فيس بوك» (Zuboff, 2019)، وأفاد نحو ٦٠٪ من عينة دراسة أخرى أنهم كثيرًا ما يقارنون بين ما يرون في أثناء تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وبين أنفسهم وحياتهم، وفي أثناء المقارنة (في المظهر، والوضع المالي، والمكانة الاجتماعية، والذكاء... إلخ) تنتابهم مشاعر الغَيرة والحسد، حتى بين الأقارب والأصدقاء (Li & Zhuo, 2023).

ونتيجة لتتابع الدراسات حول الحسد والمقارنات الضارة في العالم الرقمي قرر بعض الباحثين توسيع نطاق البحث وإجراء دراسة استقصائية تشمل ٣٨٠٠٠ شخص من ١٨ دولة حول العالم، وكان من النتائج أن ٢٠٪ من هذه العينة الكبيرة اعترفوا بأنهم شعروا بالسوء تجاه أنفسهم بسبب منشور على «فيس بوك»، وتمنَّى ٥٠٪ أنهم لم يروا ذلك المنشور (Burke et al, 2020).

لا ينفعل الناس بالمشاعر ذاتها عند متابعة الأثرياء أو «المميزين» ماديًّا وطبقيًّا، ولذا لوحظ أن المكتئبين ومن يعانون من انخفاض تقدير الذات هم غالبًا الأكثر عُرضةً لمقارنة أنفسهم على نحو سلبي مع النماذج الجذابة. ومن شؤم الحال أن تلقِّي الإفشاءات والعروض الذاتية الجذابة يحفِّز المتلقِّي على مجاراتها ونشر نظائرها في المقابل، فحين ينشر ميسور الحال صوره الجميلة من رحلته الصيفية الخلَّابة، ولقطاته المبهرة لمكان سكنه الفاره؛ يهتم غيره بنشر صورهم المشابهة أيضًا، ربما لتفادي الشعور بالدونية، أو لمدافعة مشاعر الغَيرة والحسد، ويؤدي هذا إلى إثارة مشاعر الحسد لدى آخرين، لتبرز دوامة من المقارنات الغيورة وسلسلة من التحاسد المتوالي (Verduyn et al, 2020).

الغرق في الخيالات

إن الانخراط الكثيف في النشر والتفاعل والتواصل قد يملأ وعي المرء ويحجب نظره عن بقية أجزاء العالم الرقمي فضلًا عن العالم الحقيقي، فمع الأهمية الكبرى للشبكات التواصلية وآثارها الواسعة إلا أنها لا تزال مساحة افتراضية محدودة نسبيًّا؛ بالمقارنة مع أشكال التفاعل مع العالم الحقيقي والانخراط المادي في الوجود الاجتماعي داخل التجربة اليومية. وكلما انغمس المرء في هذه العوالم الافتراضية كَثُرت خيالاته وزادت توهماته عن الواقع الحقيقي، ومن ثَمَّ تتراجع قدرته على إدراك الطريقة التي قد يراه الآخرون بها، وقد لا يلاحظ النفور الضمني من الأسلوب الذي يتحوَّل من خلاله «المؤثر» أو من يحاول التشبُّه به إلى «مُنتَج» معروض على الدوام (Niedzvieck, 2009).

وقد انتبه بعض النقَّاد إلى أن شيوع الكشف عن الخصوصيات لا يعني أن «المجتمع» يرحب بذلك، مهما توهَّم منتِج المحتوى -طبقًا لاستجابات جمهوره وأرقام المتابعة والإعجابات- أنه يتلقَّى الاحتفاء والدعم؛ لأن معايير العالم الافتراضي لا تتطابق بالضرورة مع الواقع الفعلي، بالإضافة إلى الأدوار المهمة -والغامضة- التي تلعبها خوارزميات المنصَّات في هذا الصدد. وقد أثبتت بعض الأبحاث أن شبكات التواصل الاجتماعي يهيمن عليها حفنة من «المتطرفين» (بالمعنى العام للتطرف)، وهم الأنشط في إنتاج المحتوى، ويتجلى هذا في تقييمات المستهلكين للخدمات والمطاعم والمنتجات عبر الإنترنت فهي في الغالب إما إطراء كامل أو إزراء شامل. وفي تحليل استقصائي للمشهد الافتراضي الأمريكي تبيَّن أن ٩٧٪ من المنشورات السياسية في منصة (X) أنتجها ١٠٪ فقط من المستخدمين الأنشط، مما يعني أن نحو ٩٠٪ من الآراء السياسية للمجتمع لا تظهر إلا في أقل من ٣٪ من التغريدات (Robertson et al, 2024)، فالواقع الاجتماعي الحقيقي أوسع، ومعاييره أعقد، وقيوده وحدوده أرسَخ (Niedzviecki, 2009). وهذا إن صدق على المجتمعات الليبرالية فهو على مجتمعاتنا العربية والإسلامية أصدق، ولا يُستغرب ذلك إذا استحضرت ما أشرتُ إليه سابقًا في مبحث «سلاح ذو حدٍّ واحد».

وهذا المعنى لا يصدق على المحتوى الانكشافي بل في سائر التفاعلات الرقمية، فلطالما رأيت العديد ممن يفقدون صوابهم أو يكادون بسبب إخفاقهم في إدراك محدودية موقعهم أو تأثيرهم مهما بدا ضخمًا وواسعًا، فقد يبذل بعضهم جهدًا مضنيًا لشرح أفكاره وتسويغ مواقفه ونقد كل من عارضه أو ناقضه أو تعقَّبه، وتجده يسارع لنصب سرادق النواح كلَّما غمزه غامز أو لمزه لامز مما يشيع في هذه المنصات ويكثر، وهذا لا يفعله غالبًا إلا من توهم في نفسه وحاله غير ما هو عليه في حقيقة الأمر؛ لأن «وسائل التواصل الاجتماعي تولِّد سياقًا يراقب فيه الأشخاص أنفسهم دائمًا مقارنةً بتوقعات الآخرين، وهو سياق يمكن أن يثير القلق وجنون الارتياب» (Marwick, 2013, p. 220).

ومن جُملة الخيالات المدمرة الغرقُ في لعبة الأرقام، وأعني بها التحوُّل التام في غايات التفاعل الرقمي لتكون حلبة تقاتل لنَيل أعلى مؤشرات رقمية ممكنة. وهذا المسلك البائس تعضده البنية التصميمية للتطبيقات المختلفة، ففي الحديث العادي في الحياة اليومية قد لا يعرف المرء وَقع كلامه ولا مدى تأثيره في الآخرين، أما في المنصات فبإمكانه قياس مدى نجاح كل منشور بدقة رقمية لا جدال فيها، كما يمكنه مقارنة هذا الرقم بأرقام الآخرين، ويتولَّد عن ذلك الشعور الملتذُّ بالنجاح الفوري والبهجة العاجلة والعكس بالعكس، فهندسة المنصات مصمَّمة لتقدم هذه المتعة المغرية والعابرة مقابل تسطيح القيمة الحقيقية للتفاعل، فالمقياس الاسترشادي الأساس يتعلق بمدى قبول الجمهور، وليس الملاءمة الأخلاقية ولا النفع العام أو نحو ذلك.

وهذا المقياس الجمهوري تعتريه النقائص من كل جانب؛ الأولى أن هذه المؤشرات الرقمية تسجِّل الانطباع الأولي للمتابع وردَّة فعله السريعة تجاه المحتوى. وهذه الفورية تتأثر بتحيزات كثيرة غير موضوعية، وعلى رأس هذه التحيزات الانجذابُ لموافقة الأغلبية. وإذا عوَّلنا على ذلك سنتجاهل التأثير الطويل والعميق والمتراكم للمحتوى الذي قد لا يظفر بمؤشرات رقمية معتبرة. والثانية أن هذه المؤشرات الرقمية حدِّية الطابع وثنائية التقييم، فليس أمام المتابع إلا أن يسجل الإعجاب بالمقطع أو التغريدة أو أن لا يُعجب بها؛ أن يعيد نشر المحتوى أو لا يفعل، في حين أن كثيرًا من التفاعلات البشرية إزاء المحتوى -أيًّا كان- مركَّبة ومعقَّدة نسبيًّا، فقد يُعجب المرء بالشيء لكن ليس إلى حدِّ «تسجيل» الإعجاب، أو يُعجب ببعض المحتوى دون بعض، أو يُعجب لكن يترك الإعجاب لأنه رأي من يكره معجَبًا بالمحتوى نفسه، أو غير ذلك. وهذه الثنائية قد تحرم منتج المحتوى من استجابات وردود فعل أدقُّ وأثرى، فضلًا عن أنه ليس كل أحد ينشط للتعليق مع كثرة العرض، أو يُحسن الإبانة عن موقفه المفصَّل (Nguyen, 2021).

التشبّع وإرهاق التراكم

في الحياة العادية يؤدي ازدحام الناس في البيئات المختلفة إلى الشعور بالانزعاج والضيق والإجهاد، وزيادة العدوانية، مع الرغبة بالمغادرة وتقليص التفاعلات الاجتماعية والتواصل البصري مع الآخرين، ويكون الناس أقل حساسية تجاه احتياجات

الآخرين وأقل استعدادًا لمساعدتهم. كما يلحق الازدحام الضرر بالصحة النفسية والجسدية، لا سيما إذا تضمن محفِّزات حسِّية مفرطة، أو كان في سياق يتعذَّر معه التحكم بالسلوك أو تعديل البيئة المحيطة (Rall & et al., 1979; Lepore, 2012). وهذه النتائج حصيلة قائمة طويلة من الأبحاث والدراسات طوال العقود الماضية.

وقد نظر بعض الباحثين (Joinson et al, 2011) في هذه النتائج ورأى أنه يمكن توظيفها في فهم بعض الظواهر الرقمية، فقد لوحظ أن التواصل الرقمي المفرط يدفع المستخدم إلى الانسحاب أو البحث عن طرق لتقليل آثاره المزعجة، بل لاحظوا أن التواصل المكثَّف وتتابع الإفصاحات الشخصية المسرفة؛ لربما أفضى إلى وهاء أسباب المودة بين المتواصلين، وزيادة التوترات والتنازعات فيما بينهم، وسمُّوا هذه الظاهرة «الازدحام الرقمي»، فكثرة النشر والتواصل، وبثُّ الكثير من المعلومات الشخصية الهامة والتافهة يُشعر المتلقِّين بصعوبة المواكبة بالردِّ والتعليق، أو الدعم أو التعاطف أو غير ذلك بحسب ما تقتضيه الإفشاءات المتوالية (Očadlíková, 2015; Zhang et al, 2015).

وقد اعترفت عينة من المراهقين الأمريكيين من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عامًا -وفقًا لاستطلاع أجراه مركز بيو للأبحاث عام ٢٠٢٢- بذلك؛ فعبَّرت نحو ٤٥٪ من الفتيات، و٣٢٪ من الفتيان عن الشعور بالإرهاق والانزعاج من الدراما الكثيفة في وسائل التواصل الاجتماعي (Anderson et al, 2022). وكما هي الحال في الازدحام المادي فإن عاقبة ذلك تكون الرغبة بالمغادرة، فقد يفيض الكيل بالمرء من الهدير المستمر للهراء الرقمي ويقرر المغادرة بالكلية وهو قليل، أو الانقطاع المؤقت والمتكرر وهو أكثر.

وقد وصف تونج-هوي هو (Tung-Hui Hu, 2022) ما سمَّاه «التبلُّد الرقمي»، وهو حشد مختلط من المشاعر المتمردة التي ربما تعتمل في داخل المرء بعد أن يكابد هذه المزعجات والمؤرقات في تفاعلاته الرقمية، كالتوق إلى تجربة نوع من اللَّامبالاة الجارفة، والرغبة بقطع التفاعل والانفصال تمامًا عن التواصل مع الآخرين، والبعد عن التفكير في الذات وصورتها الرقمية، وأن يكون المرء أي شخص آخر غير نفسه.

(٥)

الكشف عن الذات بوصفه أداءً مسرحياً

من المستقر في العادات أن السلوك الإنساني يتباين ويختلف بين حال الانفراد والعزلة وحال الاجتماع والاختلاط بالآخرين، فمهما ادَّعى المرء العفوية وعدم الاهتمام برأي الناس سيجد نفسه مضطر اضطرارًا لا مفر منه إلى الالتزام ببعض شروط الاجتماع البدهية، وإلَّا تحوَّل إلى سلوكيات الطفولة أو حالة فقدان العقل، وهذا يعني أنه سيغيِّر من سلوكه ويستخفي ببعض تصرفاته التي يفعلها حين يكون بمعزل. ولا يختلف هذا، سواء في حالة التفاعل الإنساني المركَّز -وفقًا لتعبير غوفمان- كما يحدث في القاعات أو المسارح حيث تتوجه المراقبة الجماعية نحو شخص أو أشخاص محددين، أو في التفاعل غير المركَّز كما لو اجتمع غريبان في غرفة انتظار فإن كلًّا منهما يعدِّل سلوكه وفقًا لمقتضيات الوجود المشترك (Hogan, 2010). ولذلك فعند محاولة رصد السلوك العفوي لا بد أن يكون ذلك بغير علم المرصود، وإلا برز ما يعرف بـ «مُفارقة المراقِب»، وهو مصطلح قادم من حقل الدراسات اللغوية، حيث لاحظ الباحثون اللغويون الذي يسعون إلى توثيق اللهجات والتعبيرات الصوتية ونحوها من أفواه أصحابها أن إدراك المتحدث الأصلي باللهجة أنه مراقَبٌ على نحو منهجي أو أنه يتحدث بحضور مسجِّل صوت مثلًا يغيِّر من لهجته أو يعدِّل في صوته، ويقترب أداءه من المستوى الرسمي، أي يغيِّر المحتوى المطلوب، ومن ثمَّ فالضرورة البحثيّة قد تقتضي فحص كيف يتحدث الناس عندما لا يشعرون بالرقابة أو الملاحظة (Labov, 1972).

وتأثير الملاحظة على السلوك يكاد يكون بدهيًا، ولكن الشأن فيما وراء ذلك، حين يسعى الملاحَظ أن يؤثر في الملاحِظ تأثيرًا بعينه. ولا يُستثنى من ذلك أولئك الذين تنازلوا عن الحشمة والكتمان، ففي دراسة مهمة (Priest, 1995) قابلت الباحثة جُملة ممن

قرروا المجاهرة بحياتهم الشخصية على شاشة التلفاز في حوارات فضائحية، واكتشفت أن خصوصيتهم لم تكن تشغل بالهم، ولم يُقلقهم إنكشافهم أمام الملايين. ولكنها لاحظت متعجبةً أن قلقهم الأساسي كان مبعثه تردُّدهم في أثناء اختيار نوع اللباس الذي سيرتدونه في العرض التليفزيوني! وخلصت الباحثة إلى أن هذا القلق سببه رغبة المفصح الشديدة في السيطرة على انطباع المتلقي، وإدارة «ردة فعله»، فمهما كان المرء متسامحًا مع عرض خصوصياته فإن ذلك لا يعني العفوية المحضة، ولا الاسترسال الساذج في إشهار الأسرار، فحتى التعرِّي الطوعي له شروطه وتقييداته وغاياته الخاصة.

وقديمًا أشار العلامة ابن حزم (ت ٤٥٦هـ) ﷺ إلى دور لفت الانتباه الشائع بين الجنسين، فقال: «ما رأيتُ قطُّ امرأةً في مكان تحسُّ أن رجلًا يراها أو يسمع حسَّها إلا وأحدثت حركةً فاضلةً كانت بمعزل، وأتت بكلام زائد كانت عنه في غُنية، مخالفَين لكلامها وحركتها قبل ذلك؛ ورأيتُ التَّهمُّم لمخارج لفظها وهيئة تقلُّبها لائحًا فيها، ظاهرًا عليها لا خفاء به؛ والرجال كذلك إذا أحسُّوا بالنساء، وأما إظهار الزينة وترتيب المشي واصطناع المرح عند خطور المرأة بالرجل واجتياز الرجل بالمرأة؛ فهذا أشهر من الشمس في كل مكان». ثم أورد ﷺ شاهدًا من القرآن يؤكد ملحَظه: «الله عز وجل يقول: ﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فُرُوجَهُمْ ﴾ [النور: ٣٠]، وقال تقدست أسماؤه: ﴿ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ ﴾ [النور: ٣١]؛ فلولا علم الله عز وجل بدقة إغماضهن في السعي لإيصال حُبِّهن إلى القلوب، ولطف كيدهن في التحيُّل لاستجلاب الهوى؛ لما كشف الله عن هذا المعنى البعيد الغامض الذي ليس وراءه مرمى، وهذا حدُّ التعرُّض فكيف بما دونه» (ابن حزم، ١٩٨٧، ص٢٧١-٢٧٢).

وفي دراسة طريفة لاحظ ريتشارد روناي ووليام هيبل (Ronay & Hippel, 2010) أن الرجال في عينة الدراسة الذين طُلب منهم التزلج على الجليد ازدادت مخاطراتهم الجسدية عند كانت تلاحظهم امرأة جذابة، وقد أثبت يوهان كاريمانس وزملاؤه (Johan et al, 2009) أن تفاعل الرجل مع المرأة قد يُرهق قواه المعرفية، بسبب حرصه على

إيصال الانطباع الحسن إليها، حتى لو كان التفاعل متوهمًا كأن يكون معرِّفًا افتراضيًّا مزيفًا، بل حتى حين يتوقَّع التفاعل مع امرأة مجرد توقُّع؛ قد يلحقه الإرهاق أو ضعف الأداء الإدراكي! (Nauts et al, 2012).

ومنذ وقت مبكر حاولت الدراسات استكشاف النمط التواصلي الجديد الذي جاءت به الشبكة العنكبوتية، فطرح بعض الباحثين نظرية معروفة بـ «نموذج التواصل الشخصي الفائق» (Hyperpersonal model) لتحليل الاتصالات الشبكية، ومن أبرز محددات هذا النموذج: زيادة التحكم في عرض الذات، من خلال أدوات التنقيح والتعديل والحذف والتحسين، ففي اللقاء المباشر ليس بالإمكان استخدام منقِّحات مميزة، ويتعذَّر حذف خلفية المشهد، أو كتم الأصوات المصاحبة، ولكن كل ذلك أضحى ممكنًا في التواصل الرقمي (Scott & Fullwood, 2020). وقد استُثمر هذا النموذج بكثرة في أبحاث عرض الذات الرقمية، وإدارة الانطباع في المنصات التواصلية الأحدث، ولا تخلو معظم هذه الأبحاث من استعمال مفردات المسرح في تحليل الأداء على منصات التواصل، فقد عُدَّت شبكات التواصل بيئة مثالية لعرض الذات؛ لما تتوفَّر عليه من درجة عالية على التحكم في الإشارات اللفظية وغير اللفظية (Papacharissi, 2009).

وتنطلق الفرضيات البحثية من أطروحة إيرڤينغ غوفمان (ت ١٩٨٢) التي تنظر إلى التواصل الاجتماعي الذي يقع في المؤسسات الاجتماعية المختلفة بوصفه مسرحًا[٢٨]، حيث تدور أطروحته السوسيولوجية حول استعارة المسرح والتمثيل أو الأداء والكواليس. لماذا مسرح وممثلين؟ يفترض غوفمان أن الإنسان يميل إلى «عرض» صورة محددة لذاته، ولذلك ففي حضور الآخرين يتسم سلوكه بإظهار جوانب من الذات وحجب جوانب أخرى قد تعكِّر على ذلك «العرض» أو الانطباع المراد إيصاله للآخرين. في حين أن الذات إذا نزلت عن المسرح واتجهت إلى الكواليس الخلفية

(٢٨) وهي استعارة شهيرة منذ أن كتب وليام شكسبير (ت ١٦١٦) في مسرحيته «كما تشاء»: «إن العالم مسرح، والناس فيه ممثلون، كل واحد يدخل إليه ويخرج منه، ويلعب فيه الأدوار المختلفة من الدراما»، وإن لم يكن مبتكرًا لهذه الاستعارة، بل كانت فكرة شائعة في الحضارة الغربية (Trilling, 1972).

أظهـرت تلـك الجوانـب الخفيـة والحقائـق المحجوبـة؛ لأن «المؤدِّي يميـل إلى إخفاء الأنشـطة والحقائق والدوافع التي لا تتوافق مع صورة مثالية لذاته ومنتجاته أو تقلِّل من شأنها، كما أنه غالبًا ما يولِّد لدى جمهوره الاعتقاد بأنه مرتبط بهم بطريقة أشد مثالية مما هي حقيقة الحال على الدوام» (غوفمان، ٢٠٢١ [١٩٥٩]، ص٦٣).

ولجاذبية استعارة «المسرح» وقوتها وبلاغتها المجازية لم يُدقِّق كثيرون النظر في الفروقـات المهمة بين خشـبة المسـرح وواقـع التفاعل الاجتماعـي الحقيقي، فأطروحة غوفمـان تكـرِّس انطباعًا بأن كل «الأدوار» زائفة إلى حدٍّ مـا، وتبالغ في فصل الأداء عن الاندماج الحتمي في الزمن الحقيقي (وليس المسرحي) والحضور العميق داخل العالم الفعلي، وذلك ناجم عن تجاهل صاحبها للبنى الحاكمة للواقع الاجتماعي كالأخلاق. ولذلـك اعتبـر البعض أن موقف غوفمان في هذا الشـأن يقترب مـن العدمية (Wilshire, 1982)، فالمنظومـة الأخلاقيـة عند غوفمان «لا دور لها في الحفاظ على تماسـك العالم الاجتماعي، بل إن البراعة أو القدرة الاجتماعية الحصيفة هي التي تحافظ على تماسكه»، وهـذا مـا أفضى بـه إلى الوقوع فـي فخ الاختزاليـة، و«بدلًا مـن إدراك الأنشـطة بصفتها مجموعـة الوظائف المتشـابكة يقدم نموذج غوفمان المسـرحي رؤيـة يمكن من خلالها النظر بصورة منظمة إلى الحياة الاجتماعية بصفتها أحد أشكال الدراما المحكَمة، والتي مـن خلالهـا -كمـا فـي المسـرح- يناضل البشـر كي يقدمـوا صـورة مقنعة عـن ذواتهم للآخريـن؛ وهنـاك لا يُنظر إلى البشـر بصفتهم يحاولون أن يفعلوا شـيئًا، ولكن بصفتهم يحاولون أن يصبحوا شيئًا ما» (جولدنر، ٢٠٠٤ [١٩٧٠]، ص٥٦٧- ٥٦٨).

وبرغـم ذلـك لا يزال مـن المفيد اسـتثمار تبصُّرات غوفمـان في فهـم إدارة الانطباع وعرض الذات الرقمي بسبب الطبيعة الخاصة للوساطة التقنية؛ لأنه ما من امرئ يعرض ذاته عبر الوسائط إلا يتدخَّل شخص في محتوى العرض قبل وصوله للمستهلك النهائي، سواءً أكان مخرجًا تليفزيونيًّا كما في نموذج «تليفزيون الواقع»، أو محررًا إنتاجيًّا كما في البرامـج الحواريـة والأفـلام والوثائقيات ونحوها، أو الشـخص نفسـه كمـا في عروض منصات التواصل، وهذا التدخل يعني التحكم فيما يُعرض، وانتقاء ما يُحجب، وانتخاب

كيفيات العرض وأساليبه وأغراضه (Niedzviecki, 2009). وهذا كلُّه مما يميِّز مقولات غوفمان حال توظيفها في تحليل العروض الذاتية الرقمية.

«تليفزيون الواقع» للجميع

يبدو لي أن أفضل بداية لتحليل العرض الذاتي الرقمي لا بد تشير إلى تجربة عرض الذات في برامج تليفزيون الواقع، للتشابه بين سياقات العرض، وطبيعة «الأداء» وأهدافه[٢٩]، حيث تبرز منصَّات التواصل وكأنها تعميم تجربة تليفزيون الواقع لكل الراغبين في المشاركة. تهدف برامج تليفزيون الواقع إلى التنافس في بناء شخصيات جذابة، وإعادة ابتكار الذات بوصفها «صورة» مصمَّمة استراتيجيًّا لتحقيق الربح المستقبلي (Hearn, 2006)، من خلال تقنيات الأداء وأساليب التسويق والإشهار، مع تفاوت في كفاءة الأداء وحدود الافتعال و«التمثيل»، ومعدَّل تنقيح المحتوى والتحكم فيه. والغرض من ذلك كله الفوزُ والحصول على الجائزة أو الامتياز أو الإشادة أو الاعتراف، ولذلك رأى أوليڤيه روا أن تمدُّد تسليع الحياة الخاصة الذي ظهر في برامج تليفزيون الواقع هو «بمنزلة النموذج الإدراكي (البارادايم) لجميع أشكال عرض الذات اللاحقة، لا سيما على وسائل التواصل الاجتماعي» (روا، ٢٠٢٣ [٢٠٢٢]، ص٣٤).

وبالفعل هذه هي الحال في منصات التواصل، فمثلًا تتيح منصة «سناب شات» نافذة لبثِّ «تليفزيون الواقع» لكل فرد، وتقع على كاهله مهمة بناء ذاته كعلامة تجارية ناجحة وقابلة للترويج، وإتقان إدارة استراتيجيات العرض والكشف عن الذات (Sibilia, 2008). فقد أسهم تليفزيون الواقع في إتاحة الفرصة لنوع جديد من الشهرة والحضور العام، وشجَّع على العناية بأساليب تقديم الذات وبناء الهوية الشخصية، وطرح الذات «الأصيلة» والحقيقية أو العفوية، والمصمَّمة للترفيه وجذب اهتمام الآخرين (Andrejevic, 2014). وفي هذه التجربة الإعلامية -التي مهَّدت من غير أن تشعر لواقع منصات التواصل- برز أناس عاديون يحاولون تقديم أفضل «أداء» ممكن، ويتصرفون كما لو كانوا في منتهى العفوية والبساطة (Niedzviecki, 2006).

---

(٢٩) ثم وجدت بعض الباحثين (Stefanone & Lackaff, 2009) أشار إلى هذا التشابه الواضح.

إدارة الانطباع[30] و«العمل العاطفي»

أوضحُ الاختلافات الثقافية في عرض الذات وبناء الهوية عبر الفضاءات الرقمية تكمن في أن خلق الذات والهوية لم يعد مسعىً استبطانيًا داخليًا، ولا تأملًا جوانيًا مستفيضًا، بل أضحى أداءً يوميًا وعملًا مستمرًا يُعرض علنًا أمام الجمهور، ويجري ضمن حلقات مستمرة من التفاعل والتجاوب مع ردود المتلقِّين وملاحظاتهم، بما يضمن الحفاظ على معايير الأصالة والقبول والجاذبية، فبدلًا عن التقييم الشخصي والمحاسبة الداخلية أصبحت الذات «الحقيقية» تقوَّم موضوعيًا من قِبَل «الغرباء» في المنصات المختلفة (Taylor, 2022). وإذا قلنا بأنه «أداء» فالقصد أن الظهور الرقمي للمرء أشبه بعرض مسرحي أو فني، فالعروض تحرص على تلبية توقعات الجمهور، كما ينتظر «المؤدِّي» تصفيق الجمهور في أثناء كل عرض وبعده (Roura, 2018). ولذلك فهذه الحركية الأدائية لـ «إخراج الذات» تتم وفقًا لخطة هادفة ومنقَّحة بعناية، ويعتمد مستوى الكشف أو الحجب في العرض على مدى التوافق مع النسخة المعيَّنة التي يراد خلقها، فلا ينفصل الإفصاح -لا سيما العلني والعمومي- عن آليات إدارة انطباعات الآخرين، ولذلك فهو يتضمن دائمًا إخفاءات واعية، وتكتُّمات ممنهجة (Marwick, 2013; Attrill, 2015).

وقد اطلعتُ مرةً على أحد المواقع الإلكترونية التي تهتم بتصوير الآخرين حين يلتقطون صورًا لأنفسهم، وما يصاحب ذلك من أخطاء وغرائب، وتكشف الملاحظة الأولية لهذه الصور مدى غرابة الأمر، واستفاضة التصنُّع والاستعراض، والحرص المعقَّد على العناية بزاوية التصوير، ونوع الخلفية، والرسالة الضمنية من الصورة، وسرعة الخروج من طقس «الأداء» إلى الحياة العادية، كالتحوُّل السريع من الابتسامة إلى العبوس أو التقطيب، وتبديل حركة الجسد الخاصة إلى التصرف «العفوي»، ونحو ذلك مما تعرف، وتذكرت حينها مقالة غوفمان:

«تبقى واحدة من أكثر الأوقات متعةً في رصد إدارة الانطباع؛ تلك اللحظة التي

---

(٣٠) المراد بمصطلح «إدارة الانطباع» أساليب توليد الأثر النفسي المحمود عن الذات لدى الآخرين، من خلال التقنيات اللفظية وغير اللفظية للعرض الذاتي (Ignatius & Kokkonen, 2007).

يغادر فيها المؤدِّي منطقة الخلفية ويدلف إلى المكان الذي يجد فيه الجمهور، أو عندما يعود من هناك؛ لأننا نستطيع في هذه اللحظات أن نقف على ارتداء رائع للشخصية وخلع رائع لها» (غوفمان، ٢٠٢١ [١٩٥٩]، ص١٢٨ بتصرف).

وقد اعترف العديد من النشطاء الرقميين في «فيس بوك» -كما توثِّق الدراسات- بحقيقة الكشف الانتقائي والهادف عن الذات، وأفصحوا عن طرق اختيار جوانب معينة من حياة الناشط، وما يتضمنه الانتقاء والتنقيح من تقييم للمخاطر وتقدير للمكاسب المحتملة للانكشاف الذاتي (Noctor, 2017). وهذا الانكشاف لا يقتصر على عرض الذات «الرسمي» من خلال المنشورات والصور، بل يشمل مجمل النشاط الرقمي كالتعليقات والإعجابات على محتوى الآخرين (Boyd, 2011).

وهذا الكشف الانتقائي يتأسس على الاعتقاد بأن النوايا الحسنة والعفوية لا تكفي في إبلاغ الرسائل والمحتوى المقصود، وأن هذا الكشف العلني سيصبح فورًا جزءًا من سجل المرء الرقمي، مما يفضي بالمرء إلى التقليص المستمر لـ «العفوية»، واتساع الفجوة بين التصرفات العلنية والسلوك السرِّي، كما يقتضي منه تطوير «حساسية» جديدة تراعي وجود الرقابة الدائمة، بحيث يسارع دومًا إلى تخيُّل حاله من وجهة نظر المراقب الخارجي، ثم يضيف إليها قناعته الذاتية في تصرفاته وأفعاله، ليصل إلى مزيج ملائم ومتوافق مع المعايير والتوقعات (Reiman, 1995).

ومن خلال تتبعها تصرفات الناس في العالم الرقمي واستكشافها إياها تقرر الباحثة أليس مارويك أن بثَّ الحياة اليومية يتطلب «عملًا» عاطفيًا مضنيًا؛ لأنه ليس انعكاسًا بحتًا لأنشطة الذات، بل «محاكاة استراتيجية منقَّحة» ومعدَّة للمشاهدة، وهو يتطلب إنتاجًا منتظمًا للمحتوى، وتناغمًا مستمرًا مع توقعات الجمهور، مع الالتزام بشروط الرقابة وقيود الأنظمة والقوانين. ولذا ليس من السهل دومًا على ممتهِن النشر اليومي أن يحدِّد ما الخاص الذي لا يليق أن يُنشر، وما العام الذي يسمح بعرضه للجمهور. وتنقل مارويك عن تارا هانت، وهي فتاة تنشر يومياتها على الشبكة، انزعاجها من «الحياة المفتوحة» أو المتاحة للعلن، فعليها دومًا أن تنتقي ألفاظها، ولا تترك شعرها دون

ترتيب، وما إلى ذلك، وتقول: «كل ما أفعله يجب أن يعكس الصورة العامة التي أحتاج إلى الحفاظ عليها» (Marwick, 2013, p. 240).

يرتبط صاحب البث اليومي بنوع من «المهنة الوجدانية» أو «العمل العاطفي»، على النحو الذي وصفته عالمة الاجتماع الأمريكية آرلي هوكسشيلد في دراستها المهمة «القلب المُدار» (*The managed heart*)، فقد اهتمَّت بتحليل ظاهرة عرض الذات المصمَّم مسبقًا طبقًا لغايات مؤسسية، كما هي الحال في الوظائف الحديثة (كمضيفات الطائرة والعاملين في مراكز الاتصال والشكاوى مثلًا) التي يُطالب فيها الموظف بإنتاج غزير ومنظم للمشاعر (الابتسامة، أو المزاج المنشرح، أو الشعور المبهج، أو العلاقة الودودة)، وإدارة هذا «الإنتاج» وتسريعه أو إبطاؤه بحسب برتوكولات العمل ومتطلباته، ليس فقط على مستوى ظاهر السلوك، بل تذهب الإدارات الحديثة للأعمال حدَّ الحثِّ على تعديل المشاعر الداخلية لتتوافق مع التعبيرات الخارجية المطلوبة، وهو ما تسميه هوكسشيلد «العمل العاطفي» الذي «يتطلّب من المرء إثارة المشاعر أو قمعها، من أجل الحفاظ على المظهر الخارجي الذي يولّد الانطباع المناسب لدى الآخرين» (Hochschild, 1983, p. 7)، فمنتج المحتوى يقوم بذات العمل العاطفي لتعزيز شعبيته، ويلتزم بالكشف الدوري عن بعض المعلومات الشخصية، حتى ولو أزعجه ذلك أو أشعره بالضعف والانتهاك، كما يتظاهر بالتفاعل الحيوي مع الجمهور، ويكتم قلقه ونزقه ومخاوفه وإخفاقاته، وفوق ذلك عليه أن يستمر في الحفاظ على صورته الرقمية كشخصية أصيلة وحقيقية وجذابة أيضًا (Marwick, 2013).

وتتنوع أساليب ترسيخ الأصالة والمصداقية أمام الجمهور، وعلى رأسها النبرة الاعترافية والحميمية التي يُراد منها تكريس الانطباع بالتماثل بين منتج المحتوى والمتابع، وعدم العناية بدقة التصوير أو الصوت نسبيًّا، والتصوير في المواقع غير الرسمية، لا سيما من داخل المنزل أو الغرفة الخاصة، وإشراك المتابع في الأحداث قبل أن تقع، كأن يخبرهم بذهابه إلى مكان ما ولا يدري هل يجد مطلوبه أم لا، ثم يدَع المتابعين يشاهدون وقائع الأحداث برفقته، والاهتمام بالظهور في البث المباشر، وعدم

التدقيق في الأخطاء في التصوير أو الحديث وتركها دون حذف لإثبات «العفوية» و«التلقائية» (Taylor, 2022).

إن تنقيح عرض الذات وكشفها في الفضاء الرقمي ليس تكتيكًا مسرحيًا مجردًا، بل هو أيضًا ضرورة ترفيهية والتزام تسويقي، وقد بدأ ذلك منذ البواكير الأولى لتليفزيون الواقع، ففي برنامج «عائلة أمريكية» -الذي عُرض عام ١٩٧٣ كما ذكرتُ سابقًا- فوجئت عائلة لاود التي يستعرض البرنامج حياتها بأن المنتج النهائي الذي عُرض للجمهور كانت مختلفًا عما صوَّرته الكاميرات، على نحو يحرِّف الصورة العامة للعائلة، فقد حُذفت في عملية المونتاج ساعات كثيرة كانت مرحة ومبهجة بحسب لاود، وركز التحرير على المشاهد الغريبة واللقطات المثيرة بالإضافة إلى مقاطع هامشية من الحياة العادية لرسم صورة تبدو واقعية. ومنذ ذلك الحين أصبح الانتقاء والتلاعب في التحرير أسلوبًا متبعًا في برامج الواقع (McKenna, 2015).

إن مخرج تليفزيون الواقع يحذف لقطات دون أخرى، وينقِّح مقاطع بعينها للأسباب نفسها التي تجعل منتج المحتوى الانكشافي يقوم بذات الأساليب الإخراجية، وأهم تلك الأسبابَ هو الحرص على الرواج والإثارة والجاذبية والدراما؛ لأن عرض الحياة الحقيقية المحضة بلا تحرير ودون محسِّنات (فلاتر) أو تنقيحات سيكون مملًا ومدعاة للسآمة (Niedzviecki, 2009). وهذا ما قاله المخرج السينمائي البارز ألفريد هتشكوك (ت ١٩٨٠) في حواراته الشهيرة مع السينمائي الفرنسي فرانسوا تروفو (ت ١٩٨٤): «الدراما [في السينما] هي الحياة بعد حذف اللحظات المملة» (Truffaut, 1966, p. 73). وهذه «الدراما» من أسباب الولع بمتابعة بعض المؤثرين والمشاهير؛ لأن الأمر كما يقول أحدهم:

> «إن النظر في حساب شخص نشط في «فيس بوك» أو تويتر قد لا يكون مثيرًا للاهتمام لأول وهلة، بل يبدو ضربًا من الهراء، ولكن تابع الحساب مدة يوم أو يومين وستشعر كأنك تتابع قصة قصيرة، وإن شئت استمر مدة شهر أو أكثر وستبدو لك أنها رواية!» (Thompson, 2008).

وهـو المطلـوب بل يكاد يكون أهم أولويات «صانـع المحتوى»، أعني الحفاظ على الإثـارة والزخـم الدرامـي الـذي يُبقـي علـى اهتمام الجمهـور، ويلفـت انتبـاه الآخرين للانضمام إليهم.

وتدريجيًّـا تتحـوَّل مسـاحات واسـعة مـن المنصات الرقميـة لبؤر من الزيـف المبهر والاختـلاق الجـذاب. وقديّما وعلى إثر التوسـع السـريع للإعلام الجماهيـري والترفيه الرخيص كتب الروائي الأمريكي فيليب ديك (ت ١٩٨٢) كأنه يصف واقع وسائل التواصل الاجتماعي اليوم:

> «ستخلق الحقيقةُ المزيَّفة أناسًا مزيَّفين. أو أن المزيَّفين سيولِّدون حقائق مزيفة ثم يبيعونها لآخرين، ويحولونها في النهاية إلى صور مزيفة لأنفسهم. لذلك يئول بنا الأمر إلـى أنـاس مزيَّفين يخترعون حقائق مزيفة يبيعونها لآخرين مزيفين. إنها مجرد نسـخة هائلة من ديزني لاند!» (Dick, 1995, pp. 263-264).

وإن انتشار التزييف والتظاهر بسبب طبيعة «الأداء» عبر المنصات جعل بيع «الأصالة» واستعادة «الذات الحقيقية» شعارات تسويقية جذابة وبراقة، سواء عبر دورات تدريبية أو من خلال خوض تجارب معينة كالسـفر لأماكن محددة، أو ممارسـة تدريبات «روحية» وجسدية متنوعة (India, 2024c).

اقتصاد الانتباه و«الإيجابية السامة»

فـي عـام ١٩٦٩ ألقى هربرت سـيمون (ت ٢٠٠١)، الحائز على جائزة نوبل للاقتصاد، محاضـرة مهمـة عن اقتصـاد المنظمات في «عصـر المعلومات»، وطـرح فيها لأول مرة أفـكاره عـن «اقتصاد الانتبـاه»، ورأى أن الاقتصاد القائم على المعرفة سـيخلق أزمة في الاهتمام[٣١]؛ لأنه عندما تصبح المعلومات وفيرة، يمسي الاهتمام أو الانتباه والتركيز هو

(٣١) تناول عالم الاجتماع الألماني ماركوس شروير (Schroer, 2014) أزمة الانتباه الحديثة من منظور أوسع، وأشار إلى أربع مؤثرات أساسية أسهمت في ظهور الأزمة: الأولى الحداثة نفسها، فالتحديث انتزع الإنسان من طمأنينته إلى نظام الوجود والمجتمع وحركة الواقع، وصرف انتباهه المعتاد عن الحفاظ على الجماعة والاعتقاد والتقاليد والمجتمع، ليشغله ببحث ذاتي عن النظام الأمثل وصنع المجتمع والهوية =

المـورد النـادر (Bueno, 2017). وقد أعيد إحياء هذا المفهـوم وتوظيفه في تحليل تداول المحتوى في منصات التواصل التي تعتمد في نموذجها الاقتصادي على الاستيلاء على انتبـاه المسـتخدِم حدَّ الإدمـان. ففي هذه المنصات تتنافس المنتجـات (وأهمها الذوات المعروضـة) والخدمات الرقمية بلا هوادة لجذب انتباه المتابع واسـتغلاله؛ لأن النجاح في ظل «اقتصاد الاهتمام» يسـتلزم أن يقضي أكبر عدد ممكن من الأشـخاص أوسع قدر ممكن من الوقت في استهلاك «المحتوى»، مع إيلاء أعمق مستوى ممكن من الاهتمام بالمنتَج أو الخدمة (Williams, 2018; Bueno, 2017).

وفـي ظـل هذا الواقـع الاقتصادي الجديـد فإن الكثـرة الكاثرة من منتجـي المحتوى الانكشـافي يخوضـون فـي هـذا المضمـار سـباقًا شرسًـا علـى حيـازة انتبـاه الجمهور، ويسلكون أساليب متنوعة للظفر باهتمام المتابع الغارق في أمواج المنصات المتلاطمة. ومـن ذلـك النـزوع المستشـري نحـو الأداء «الإيجابـي»، وعـروض الـذات المبتهجـة، فالوسـامة واللبـاس الأنيـق والوظيفة المرموقـة واللقطات الممتعـة للحفلات والأماكن السـياحية هي العملة المؤثرة بين الجيل الجديد في منصات التواصل، وكل ما من شـأنه التحفيـز علـى النجـاح والتفـاؤل، واسـتعراض الرفـاه والفـرح والخطـط والإنجازات، والتظاهر الدائم بالسعادة والطموح (Berryman & Kavka, 2018).

ويتناغـم هـذا النـزوع مع موجـة الإيجابية المفرطة الـذي وصفتها المعالجة النفسـية ويتنـي جودمان بـ «الإيجابية السـامة» (Toxic Positivity)[٣٢]، وهي موجـة أمريكية قوية

= الخاصة. والمؤثر الثاني: النزعة الفردية، فلقد أضحى الفرد يعاني من أزمة انتماء واعتراف مزمنة، وعليه أن يضاعف من حركته وأن يقاتل لنيل الانتباه اللازم وسط الحشود، فتفاقم الرغبة بجذب الانتباه فرع عن الإفراط في المجهولية وسط الحشود في المدينة الحضرية الحديثة كما يشير جورج زيمل. والثالث: تطور التقانة والأجهزة كالحواسيب والهواتف الذكية. الرابع: تزايد وساطة وسائل الإعلام (mediatization). وكل هذه المؤثرات أدت إلى تزايد «أزمة الاهتمام» حيث أصبح اهتمام المرء غنيمة تتناهبها أصناف الاتصالات والخطابات والدعايات والمعلومات الهادرة، على نحو يلقيه في مهاوي تشتّت الانتباه.

(٣٢) تحدد جودمان الخلل في الخطاب الإيجابي حين يستعمل بديلًا عن التعاطف أو الدعم النفسي، وحين توظف «الإيجابية» لتوبيخ الناس على كسلهم المزعوم، أو تساق لإنكار الواقع السيء، ولإسكات =

ويصعب مقاومتها أو تحدِّيها، وأشارت جودمان إلى تجربتها مع العملاء الذين يخبرونها دومًا بأنهم يعانون من ضغوط من حولهم لدفعهم لإضفاء الطابع الإيجابي على كل شي (Goodman, 2022).

إن عموم أنشطة الكشف عن الذات في منصات التواصل («فيس بوك» نموذجًا) تتمحور كثيرًا حول المشاعر الإيجابية والعواطف المحمودة (تحفيز، إنجازات، طموحات، فكاهة، ترفيه... إلخ)، بخلاف الكشف عن الذات في العلاج النفسي الذي يتمحور كثيرًا حول المشاعر السلبية (Farber & Nitzburg, 2015). وبالعموم يبدو من النادر نسبيًّا توثيق النزاع أو القلق أو السخط أو نحو ذلك (Harcourt, 2015). والسبب وراء ذلك أن منتِج المحتوى لا يندفع بعفوية للنشر عادةً، بل ينظِّم مجمل الأداء الرقمي لينسجم ويخدم استراتيجياته لإدارة هويته الذاتية و«علامته التجارية» الخاصة.

وقد استشعرت دونا فريتاس (Freitas, 2017) خطورة الأمر، فوضعت كتابًا بعنوان: **تأثير السعادة: كيف تقود وسائل التواصل الاجتماعي جيلًا إلى الظهور بمظهر مثالي مهما كان الثمن**، بعد أن لاحظت في مقابلاتها الطويلة مع طلاب الجامعات الأمريكية أن الجميع تقريبًا تحدثوا معها عن اضطرارهم للظهور بمظهر الإنسان السعيد والمبتهج في المنصات الرقمية.

ومع ذلك فمشاركة المحتوى «الإيجابي» في أثناء عرض التجارب الشخصية وبثِّها عبر المنصات قد لا يفيد صاحبه ولا يفي بأغراضه، لا سيما إذا كان يتكلَّف طمس الجوانب المكروهة في الواقع الذي ينقله، فربما أضعف ذلك من اهتمام الجمهور بما يقدمه (Lew & Flanagin, 2023). ولذلك من المحتمل أن يسعى صاحب المحتوى الانكشافي إلى مشاركة بعض اللحظات السلبية مع الجمهور؛ لأن ذلك يعزِّز من شعورهم بأصالته وصدقه وشفافيته في عرض ذاته، كما هي الحال في بثِّ مقاطع البكاء، وسائر أساليب الإفصاح عن الحزن والاكتئاب والمعاناة (Berryman & Kavka, 2018)

= الخطاب المتخوَّف وأسئلته المشروعة، كما تصبح الإيجابية سامَّة إذا استخدمت لتحميل الناس المسؤولية الكاملة عما يصيبهم في حياتهم (Goodman, 2022).

المفيـدة فـي رفع عائدات الدعاية، واسـتجلاب الدعم والتعاطف مـع صاحب المعاناة، وهو ما يفسّـر زيادة مقاطع بكاء «المؤثرين» في اليوتيوب وغيره (Taylor, 2022). وربما أدى هذا النوع من «المشاركات» إلى بروز ما يسمى «الجمهور الحميمي»، حيث تنخرط مجموعـات مـن الغربـاء في مشـهد وجداني مشـترك وسـياق عاطفي مؤثـر، ويتخللهم الشعور بالانتماء والعزاء والاندماج الشخصي مع «الأداء العام» (Dobson et al, 2018).

وإلى جوار «الأداء الإيجابي» تشمل هذه الاستراتيجيات الانتقائية في العرض: إبداء العلاقة الحميمية، وعرض اللحظات الرومانسية وإشهار الحب والاحتفالات والرحلات الخاصـة وميـزات الشـريك ومـدى جمالـه وروعتـه، وكما هـي الحال في عمـوم وقائع العـروض الاعترافيـة (Beer, 2008) لا يكشـف المـرء عـن العلاقـة بكافـة تفاصيلها، بل يكتفي بإشهار رأس جبل الجليد، والغالب أن الأجزاء الأعمق في هذه العلاقة تظل على الدوام محجوبة عن الأنظار (Mateus, 2010). ويعني هذا أن المتاح للرؤية هو الحميمية المصاغـة اجتماعيًّا والمعاد إنتاجها طبقًا لمحددات الوسـائط التقنية، مما يثير الشـكوك حيال أصالتها وصدقها، ويقرّبها إلى أساليب الأداء المسرحي (Burkart, 2010).

وهذا الكشـف الحميمي يسـميه عالم الاجتماع الفرنسي هنري بيير جودي «حميمية المسرح»، ويعتبره أحد طرق التباهي، وخلافًا للحميمية الحقيقية يؤدي هذا الاستعراض بالعلاقـة إلـى اختفـاء الحميميـة الحقيقية وكبت شـعور الشـريك ليتناسـب مع المشـهد (Durif-Varembont, 2009).

ولأجل هذا التباين في استراتيجيات الأداء في المنصات تختلف عروض الذات بناء علـى اختـلاف المنصات (عروض «فيس بوك» تختلف عن تيك توك وهي تختلف أيضًا عن عروض سناباشـات)، وبناء أيضًا على الخصائص التقنية، ومما يوضح ذلك دراسـة (Kacar, 2024) التـي أجريت على عينة من المستخدمين الشـباب الأتـراك ممن تتراوح أعمارهـم بيـن ١٨ و٢٤ عامًا لفحـص أنماط عروض الذات الرقمية التي ينشـرونها عبر تطبيق «إنسـتغرام»، وتحديدًا نمط عرض الذات في المنشورات الأساسية، أو من خلال القصص (Stories) التي تتميز بالزوال بعد مرور ٢٤ ساعة من نشر المحتوى، حيث تبين

أن النشر يتباين عبر هاتين الخاصيتين من عدة نواحي، أبرزها أن عرض الذات عبر القصة أكثر من المنشورات، وأن القصة بالإمكان تخصيصها لتتاح لمتابعين دون غيرهم، وأن القصة موضع لنشر اليوميات المؤقتة في حين أن المنشورات تضم المحتوى الأكثر ديمومة وما يحفظ للذكرى، وأن العناية بالمنشورات أكثر في حين أن إدارة الانطباع في المحتوى الدائم أوضح بالمقارنة مع محتوى القصة، والأهم أنه عبر خاصية القصص يعرض الأشخاص ذواتهم الفعلية بينما يقدمون ذواتهم المثالية في المنشورات، كما تتميز القصة بأنها تعرض عدد المشاهدات بخلاف المنشورات التي لا تعرض سوى الإعجابات، ومن المعتاد أن تكون أعداد المشاهدة أكثر من الإعجابات، ولذا يطرح منتج المحتوى قصصًا أكثر من المنشورات، فهي الطريقة الأسهل والأكثر إرضاءً لنيل المصادقة الاجتماعية أو الاهتمام.

الجمهور المتخيَّل وانهيار السياق

لا تكتمل فهم ظاهرة الكشف الرقمي عن الذات دون تحليل وافٍ للجمهور الرقمي؛ لأن منتج المحتوى الانكشافي يعمل في ظل علاقات شبكية ممتدة، ويتبادل مع الآخرين بثَّ المحتوى الشخصي واستقبال محتويات الآخرين، وهو على الدوام يشير إليهم وهم يشيرون إليه، ويعلِّق على عروضهم ويعلقون هم على عرضه الخاص. وينشأ عن ذلك ظواهر مركبة من التفاعلات الاجتماعية الواسعة، ويتأثر الجميع في حيواتهم الواقعية والرقمية بتداعيات هذه الظواهر، فجميع منتجي المحتوى والمستهلكين يراقبون بعضهم بعضًا، ويتبادلون النقد والإشادة والتقويم، ويصنعون معًا وجهات نظر عامة لما هو مقبول وما هو مرفوض، ويبلورون بعض المعايير والأخلاقيات لـ «سوق العرض»، يُعاد النظر فيها من حين لآخر. وفي هذا السياق الموصوف يتخيَّلون باستمرار كيف يتلقَّى الجمهور عرضهم الذاتي، فهم على الدوام يراقبون ذواتهم ويراقبون أيضًا عيون الآخرين المصوَّبة إليهم (Marwick, 2013).

وكما أن المسرح مجرد خشبة وستار إذا خلت من النظَّارة أو الجمهور، فكذلك الحال في المنصات التواصلية، لو خَلت من الجمهور لخوت على عروشها. ومن

المنظور السردي لا وجود لقصة أو سيرة ذاتية بلا جمهور ومتلقين (Taylor, 2022)، ولذلك تتفنن المنصات في عرض الأرقام والتفاعلات والاستجابات المختلفة، فـ «فيس بوك» مثلًا يخبرك إذا تأخرت عن نشر «قصة» جديدة أن عدد مشاهدات قصتك الأخيرة بلغت كذا وكذا. وما يستحق الملاحظة هنا أن الجمهور الرقمي خلافًا لجمهور المسرح؛ لا يمكن تحديد هوياتهم في كثير من الأحوال، وينحدرون من خلفيات متنوعة، ويحملون خبرات مختلفة، وينتمون إلى جغرافيات وتواريخ وسياسات متباينة على نحو لا يجتمع في مسرح واحد مهما كان عظيمًا. وينعكس هذا بالتأكيد على استجاباتهم وردود أفعالهم على المحتوى الانكشافي، مما يعقّد مهمة إدارة الانطباع والعرض الهادف للذات (Roura, 2018).

ولفهم هذه الظاهرة طرح بعض الباحثين مفهومي «انهيار السياق» و«الجمهور المتخيَّل»، وقد ظهرت هذه الإشكالية في حقبة ما قبل الشبكة العنكبوتية، حيث تحدث جوشوا ميروڤيتز (Meyrowitz, 1985) عن تداعيات أزمة انهيار السياق حين يتحدث الصحفي والمذيع عبر الوسائط (المذياع، التليفزيون) إلى جمهور شديد التنوع والاختلاف، وأشار إلى نموذج الناشط ستوكلي كارمايكل كما ذكرتُ سابقًا، ثم جاءت المنصات التواصلية لتُفاقم هذه الأزمة، سواء في لحظة بث المحتوى، أو في حال استعادته لاحقًا، ففي كلا الحالتين تعرقل التشابكات الرقمية من إدراك السياق الصحيح (Boyd, 2008; Boyd, 2011)، فيتعذَّر على منتج المحتوى أن يطرح السياق اللازم لكل منشور أو مقطع أو صورة. فمن المستنكَر أن يتحدث إنسان في كل مرة ينشر محتوى ما ليقول: أنا فلان أعتنق المذهب الفلاني، وقد نشأت في بيئة كذا في بلد كذا، وتخصصت في الشأن العلَّاني... إلخ، وكل ما من شأنه تسهيل فهم المحتوى وإدماجه في سياق صاحبه (Ranzini & Hoek, 2017).

ولأن منتج المحتوى الانكشافي لا يمكنه أن يصمِّم عرضه الذاتي بما يتناسب مع الجميع؛ لأن «انهيار السياق» -وما يتضمنه من انطماس الحدود بين المجالين: العام والخاص- يجعل من العسير أو المستحيل على الأفراد اختيار العرض الذاتي وتغييره

أو تعديله حسب تنوع المتلقين[٣٣]، من دون التضحية بالتماسك والاتساق (Vitak, 2012; Masur, 2018). ومن ثمَّ فإن منتج المحتوى يهتم عادةً بـ «جمهور متخيَّل»[٣٤]، ويبحث عن أية إشارات أو قرائن ممكنة للتعرُّف على ملامح هذا الجمهور (Masur, 2018)؛ لأن كل تفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي يفترض وجود هذا النوع من الجمهور المقصود بالمحتوى أصالةً، ويتكون عادةً من الأصدقاء والمحبين والمعارف أو الزملاء، وربما دوائر أوسع من المعجبين أو نحوهم، وتبعًا لذلك يتصرَّف منتج المحتوى في الفضاء الرقمي طبقًا لما ينتظره منه هذا الجمهور بعينه (Boyd, 2011)، ويبذل جهدًا إضافيًّا قبل أن يحدد النشر العام أو لقائمة الأصدقاء، أو يغيِّر الصياغة، أو ينقِّح الصورة، وربما يضطر إلى حظر بعض الجمهور أو عدم السماح له بمشاهدة المحتوى، إلى غير ذلك من استراتيجيات «إدارة الانطباع» (Ranzini & Hoek, 2017).

ولاحتواء هذه المخاطر المحتملة والتخوُّف من المجهول، يعمد منتج المحتوى إلى اتباع بعض الأساليب والتكتيكات الأدائية، كمراعاة أدنى المعايير للجمهور المحتمل، «فقد لا يوجِّه المرء منشوراته لأبويه أو لأطفاله أو لطلَّابه على «فيس بوك»، ولكنه يُحرِّر منشوره مع استحضار أن هؤلاء الأفراد قد يستطيعون الاطلاع على ما يكتبه؛ لأنه يتحدَّد

---

(٣٣) فحصت ورقة نورا أبو خضير وآدم هودجز (Abokhodair & Hodges, 2019) تجربة عينة من المبتَعَثين السعوديين للدراسة في الولايات المتحدة فيما يخص تعاملهم مع «انهيار السياق»، حيث يتعامل المبتَعَث في الخارج مع جمهورين مختلفين: الجمهور السعودي الذي يشمل عائلته وأصحابه، والجمهور الأمريكي من زملاء الدراسة والمعارف الجدد. وتبين الورقة أن هذه التباين في نوع الجمهور يعقِّد من إدارة الكشف عن الذات وفقًا للمعايير الثقافية المتنازعة والقيم الأخلاقية المختلفة. والواقع كما تشير الورقة أن الكثيرين لم يتمكنوا من تسوية هذا «الصراع»، وقرروا إغلاق الحسابات القديمة والبدء من جديد مع جمهور جديد، أو «الهجرة إلى منصات مختلفة كما هاجروا فعليًّا من سياق ثقافي إلى آخر».

(٣٤) ومع ذلك فإن بعض الأفراد قد يغيب عن أذهانهم -من حين لآخر- الجزء الباقي من الصورة، وهم الجمهور الممكن أو المتلقي المحتمل أو حتى المتابع المبغوض لمنشوراتهم، فلا يراعون وجودهم ولا يضعون ردود فعلهم المتوقعة في الحسبان؛ بسبب استيلاء الإلف وغلبة العادة، لأن «عاداتنا إزاء التواصل اليومي وجهًا لوجه كثيرًا ما تفترض عدم وجود المشاهدين غير المرغوبين، وتتعامل مع هذا الافتراض كمسلَّمة» (بريك، ٢٠٢٢ [٢٠١٤]، ص١١٧).

مـن خلالهم الحدُّ الأدنى لما هـو مقبول من الناحية المعيارية» (Hogan, 2010, p. 383). وهذا يعني أن تنوع الجمهور يؤدي إلى خفض مستويات الكشف والإفصاح عن الذات، وقد يبدو ذلك محتملًا نظريًا، ولكن هل هذا فعلًا ما يحدث؟ يبدو أن هذا ينطبق إلى حدٍّ ما في حالة الانكشاف الرقمي أمام مجموعة محدودة، فقد وجدت إحدى الدراسات أن تنـوع الجمهـور المتزايـد يـؤدي في الواقع إلى زيادة الكشـف، بسـبب أن اتسـاع شـبكة العلاقـات الرقميـة للفـرد تفتـح أمامه المزيـد من الفـرص، وتدفعه إلى تكثيـف التفاعل لحصـد الميـزات المتولِّدة عن ذلـك (Vitak, 2012). وتدور معظم أسـاليب احتواء تنوع الجمهور المفرط وأزمة السياق المحتملة حول استثمار إعدادات الخصوصية المتنوعة (Boyd, 2011)، وغير ذلك مما سأشير إليه في موضع لاحق.

من الواضح أن انهيار السياق يزيد من أحمال إيضاح الذات، ويضاعف من التأويلات المزعجـة التـي لم تصبح ممكنة إلا بفضل نمط التلقـي الرقمي المفتوح (Boyd, 2008). فقبـل نشـر المحتوى الانكشـافي يصعب علـى الفرد معرفـة المتلقِّي وتخميـن ردَّة فعله بدقة، وبعد النشـر يكتسـب المنشور أو الصورة أو التعليق «كيانًا» مستقلًا، ويصبح متاحًا للاقتباس وإعادة النشر، وإدماجه في مواد أخرى، وإتاحته لجماهير أخرى في مجموعات مختلفة وبعيدة (Roura, 2018). وهذا الشعور بتراخي القدرة على التحكُّم في المحتوى وما يُكشـف أو يُحجب، وضعف السيطرة على الانطباعات التي تتكوَّن لدى الجمهور المتشـعِّث؛ من أسـباب القلـق والتوتـر وتحفيز الاجترار ومشـاعر الضعـف (Marwick, 2013; Noctor, 2017).

ووراء كل ذلك لا بد لنا أن نتسـاءل بشـأن الجمهور الصامت العريض، فزيادة أعداد المتابعـة ربما تُفيد في المكاسـب المادية، والشـعور بالشـهرة والأهميـة، ولكن ماذا عن قيمة هذا الجمهور «علاجيًا»؟

أعنـي أننا إذا سـلمنا أن التعبير عن الذات والإفصاح عـن الحياة الجوانية للمرء أمور ضروريـة للصحـة النفسـية والعقليـة، مـا المنفعـة الإضافيـة التـي تُجنـى مـن «التنفيـس السـيبراني» ومشـاركة الخصوصيات أمام حشود الغرباء؟ وما الفائدة العلاجية للاهتمام

الصامت والمتشعِّث المكوَّن من فئام القرَّاء والمتابعين المجهولين؟ (يقول بعض الدارسين للأدب الرقمي بأننا ننتقل من عصر «موت المؤلف» إلى عصر «ولادة المتابِع الصامت»!)، فإذا وضعت هذه السؤالات بجوار ما سبق قد تجد نفسك ميَّالًا إلى النفور -بحقٍّ- عن أصناف الكتابة والنشر الانكشافي، ولكن عليك أن تلاحظ أن نموذج المعالجة النفسية الكلاسيكية كان مشروطًا بنمط العلاقة الانفصالية عن المعالج، فليس هو بالوالد ولا القريب ولا الحبيب. وكذلك الحال مع الجمهور الرقمي، فالتجربة الاعترافية الرقمية لا تعِد بالتواصل الحميمي كما لم تعِد بذلك التجربة العلاجية الكلاسيكية، حتى وإن توهم المرء ذلك، وإنما تحاول اختلاق نموذج تواصلي إنساني جديد يحتوي أزمات الذات وتفكُّكها الاجتماعي والثقافي، أو يخففها (Sayeau, 2015).

محكمة الجمهور

تضم معظم البرامج الحوارية الاعترافية التي تحدثت عنها سابقًا جمهورًا حاضرًا في الاستوديو، وكان لهذا الجمهور أدوار متنوعة كالتشجيع وإبداء الانفعالات المهمة للجذب، وأيضًا كان المطلوب من هؤلاء الحضور أن يسلكوا مسالك هي مزيج من مسالك هيئات المحلَّفين وموزِّعي صكوك الغفران (Frum, 2000)؛ فمن جهة عليهم أن يحكموا على سلوكيات المعترف ومدى «صدقها» أو أصالتها، ومن جهة أخرى عليهم إبداء التفهم الضروري للإخفاق البشري، واحتواء لحظات الضعف الإنساني، ومنح المعترف التطمين والمواساة، وهذا ما تقوم به عادةً الحشود الرقمية، فهم لا يتوانون في مواجهة المحتوى الانكشافي بالنقد والتعنيف وربما السخرية. وقد لاحظ غوفمان بذكاء النزعة التشكيكية لدى الجمهور، وكتب مبينًا أن ذلك لا يختلف؛ سواء أكان الجمهور معاديًا أو متعاطفًا:

> «حين ندرك أن الجمهور متشكك سرًّا حيال الواقع الذي يُطرح عليه؛ فإننا نتهيأ إذ ذاك لتفهُّم ميله إلى الانقضاض على عيوب تافهة؛ علامةً على كذب العرض بأكمله، [...] وحتى الجمهور المتعاطف يمكن أن ينزعج -لوهلة- ويُصدَم ويضعف إيمانه حين يكتشف تباينًا تافهًا في المشاعر المطروحة عليه ليحس بها» (غوفمان، ٢٠٢١ [١٩٥٩]، ص٦٦ بتصرف).

وفي المقابل لن يعدم المرء من الجمهور نفسه دفاعًا ومحاماةً وتسامحًا، وربما إعجابًا بالصراحة والجرأة الاعترافية، والأهم أن كل ذلك يقع دون اهتمام كبير بتأثير هذه الردود والتفاعلات على صاحب الشأن.

وكذلك الحال في العروض الجسدية للذات، والتي يتنافس الناس على تقييمها وإبراز عيوبها أو محاسنها، ومن هنا يشبِّه عالم الاجتماع الفرنسي جوسلين لاشانس الشبكات الاجتماعية بما يسميه «محكمة الصور»، حيث يعرض الجسد بعد تعديله وتهيئته أمام «محكمة» مفتوحة مليئة بالغرباء، ثم يأتي دور المحامين المتطوعين، والشهود من الطرفين على الجودة أو الرداءة، الحسن أو الدمامة، ويشارك بقية الحضور، ثم يمثّل بعضهم دور المحلفين، فيفحصوا «أوراق» القضية، ثم يبدروا لإصدار الحكم المناسب بشأنها (Lachance, 2016)، وتتميز هذه المحكمة بانعقادها الدائم، وهي أشبه «بمحاكمة فرانز كافكا؛ فلا يُحاكَم المرء ويُدان وينتهي الأمر، بل يُحاكَم كل يوم، على نحو متواصل!» (ريديكير، ٢٠٢٣ [٢٠٢١]، ص٦٢).

وهذه الميول الطاغية لتوزيع الأحكام والتقييمات تجاه الآخرين في الشبكات بكل ما تتضمنه من بذاءة وعنف وإقذاع جعلت البعض يقول بأن «الوعد الحقيقي لوسائل التواصل الاجتماعي هو تلك الإهانات التي يقذفها الغرباء في وجوهنا»، ويبرز السؤال المشروع الذي طرحه البعض: ما هي أهمية السُّمعة في بيئات موبوءة كهذه إذا كان بإمكان أي أحمق أن يقيِّمني؟ (Lovink, 2019).

ضريبة الاستعراض

ربما لاحظت المضمر الخطر خلف معظم التحليلات السابقة، منذ تأثيرات الرقابة الساذجة، مرورًا بمشاقِّ إدارة الانطباع، والجهد العاطفي المطلوب، ومصاعب الطبيعة المربكة للجمهور وانهيارات السياق، والذي أحسن التعبير عنه الكاتب الأمريكي ناثانيال هوثورن (ت ١٨٦٤) بقوله: «ما من إنسان يرتدي وجهًا لنفسه وآخر أمام الآخرين ويبقى على ذلك زمنًا طويلًا إلا ويجد من نفسه بعد ذلك حيرةً وضياعًا؛ إذ لا يعود قادرًا

على معرفة أي الوجهين هو الحقيقي!» (Hawthorne, 1940, pp. 96-97). فانخراط منتج المحتوى الانكشافي في منافسات زيادة الشعبية، وأن يكون مرئيًا أكثر وفي مساحات أوسع؛ تدفعه -لامحالة- إلى مزيد من التوافق القسري مع توقُّعات الجمهور، فضلًا عما يلحقه من ضغوط مسؤولي الدعاية، وتشديدات الجهات القانونية، ونحو ذلك، مما يفقده الشعور بالتواصل العفوي مع ذاته وتصوراته الشخصية؛ لأنه أدمن النظر إلى ذاته من الخارج، فأضعف ذلك من تأثير المعايير الموضوعية في نفسه. وهكذا ينشأ الانشقاق والاضطراب بين الحياة الجوانية والبرانية لا سيما عند الشباب، والفشل في تحقيق التوازن المحمود بين هاتين الحياتين يفضي إلى شر كبير، بل صرَّح بعض النفسانيين بأن فقد التوازن بين الحياة الجوانية والبرانية يقع في قلب معظم اضطرابات الشخصية لدى البالغين (بواسطة: Zuboff, 2019).

ومما يتولَّد عن «الأداء» المستمر الشعورُ المقلق بانطباعات الجمهور عن زيف السلوك الذاتي، حتى وإن لم يكن كذلك بالفعل، أما إذا كان حدس الجمهور صحيحًا فالشعور حينها قد يصبح مدمرًا، «فبقدر ما يحافظ الفرد على عرض أمام الآخرين لا يؤمن به هو نفسه؛ فإن بمقدوره أن يخبَر عالمًا خاصًا من الاغتراب عن الذات، ونوعًا فريدًا من حذر الآخرين» (غوفمان، ٢٠٢١ [١٩٥٩]، ص٢٣١).

وأولئك الذين يهرعون إلى المنافسة على الحضور والجاذبية والمشاركات الاستعراضية هم أكثر عُرضة لأن يموهوا سردياتهم الذاتية من غيرهم، وهذا التمويه أو التلاعب أو التزييف قد يوقعهم في فخ الكآبة (حين يقارن المرء حياته بواقع الآخرين اللامع)، وخداع الذات (عندما يُستعاد الحاضر في المستقبل وهو محمل بالأوهام والخيالات)، وكذلك يؤدي بهم إلى خوض وحول الابتذال (تحويل تفاهات العيش إلى معلومات قيِّمة تذاع في العلن) (Simanowski, 2017).

وحين قرر المحلل النفسي البريطاني بريت كار خوض تجربة إعلامية وتقديم برنامج تليفزيوني أخبره عالم نفس بأنه سيكتشف بنفسه عبر تجربته الإعلامية استشراء الاضطرابات الحدِّية لدى المشاهير ومن تلاحقهم الأضواء، والاضطراب الحدِّي هو

«نمط سائد من عدم استقرار العلاقات الشخصية، وارتباك صورة الذات والانفعالات، والاندفاعية الواضحة» (American Psychiatric Association, 2013, p. 663). ولم يعبأ كار بهذه الدعوى العريضة، ولكن بعد سنوات من الممارسة الإعلامية والتواصل الطويل مع المشاهير والمؤثرين كتب أخيرًا بأنه أصبح يقدِّر هذه «الملاحظة الإكلينيكية» التي اتضح أنها تتضمن قدرًا كبيرًا من الحقيقة (Kahr, 2019).

وبغض النظر عن الجدل الطويل والمربك حول هذا الاضطراب في البحث النفسي ومحدداته، وبعيدًا عن مزالق التشخيص المفرط أو العشوائي والرغبة في القولبة النفسية المجحفة لفئة اجتماعية معينة؛ فإن هذه الملاحظة التأملية قد تُفيدنا في فهم شيوع ارتباك صورة الذات لدى بعض نشطاء الإفصاح الكشف الذاتي في الفضاء الرقمي، وارتباك علاقاتهم وانفعالاتهم، والذي من المحتمل أن يكون من أسبابه تلك المجهودات المستمرة لهندسة الصورة العامة للهوية الذاتية، وحدَّة التنافس وشراسته(٣٥)، والقلق الدائم من ردود الأفعال وتداعيات الرقابة الواسعة، ومجاراة خوارزميات المنصات المختلفة، والطبيعة المتقلبة وسريعة التغيّر للحراك الرقمي، التي تصعِّب على المهووس بالحضور أو التأثير أو الشهرة ولفت الانتباه؛ المحافظة على موقعه الاجتماعي ومكانته الرمزية مدة طويلة، وقد تضطره الحال إلى ارتكاب تجاوزات وحماقات، أو الظهور في مواقع أو سياقات لا تتفق مع قناعاته أو طموحاته أو توقعات قطاعات من جمهوره.

وإن ارتهان منتج المحتوى لهذه الظروف من المرجَّح أن يربك صورته الذاتية، ويشعره بالضعف والهشاشة وفقد الأمان النفسي واهتزاز الثقة الداخلية (Harcourt, 2015)، ويزيد من تقلُّب مزاجه وتذبذب انفعالاته تبعًا لتقلُّب أعداد التفاعل والإعجابات ومكانته في سوق الدعاية وبورصة «التأثير». بل وتمتد الآثار لتصل إلى واقعه الحقيقي؛ لأنه «عندما يصبح الفضاء الإلكتروني المصدر الرئيس لإشباعنا العاطفي، فإننا نزيد من خطر تشويه الواقع إلى الحد الذي يجعل التعامل معه أكثر صعوبة» (Ben-Ze'ev, 2004, p. 89). وقد

---

(٣٥) وفقًا لبعض الإحصائيات المتخصصة فإن صناع المحتوى المشاهير في يوتيوب يشكلون أقلية صغيرة، حيث تذهب ٨٥٪ من إجمالي المشاهدات في يوتيوب إلى ٣٪ فقط من قنوات المشاهير (Glatt, 2022).

اعتـرف كثيـرون بأن الصداقة الحقيقية التـي يتخللها الحوارات العميقـة والمزاح، وتبادل الدعم والمساندة؛ تمنح المرء الراحة والسلوان على نحو لا يقارن بذلك «الاهتمام» العابر والعزاء اللحظي من تفاعلات «الإعجاب» الافتراضية (Li & Zhuo, 2023).

كمـا قـد تلحق المـرء من جـرَّاء هـذه العملية الاسـتعراضية المسـتمرة آلام الشـعور بالخزي والإحسـاس بالعار، فالمؤشـرات الرقمية كالإعجابـات والتعليقات والمتابعين أمست مقاييس دقيقة لتحديد مدى القبول الاجتماعي والشعبية، وعندما لا يحقق المرء العـدد الـذي يطمـح إليه، أو الـذي يُعتبر الحد الأدنـى للقبول؛ يجتاحه الشـعور بالضآلة والرفض وعدم الكفاءة. ومع تكرر المشاركات مع خيبة الأمل في الوصول إلى مؤشرات رقميـة مُرضِيـة تنمـو مشـاعر الخـزي، وربما يغـرق المرء فـي دوامة من الشـك الذاتي، وتصبح كل التنقيحات والتحسينات والجهود المضنية للإبراز البارع للصورة الرقمية لا تزيـد صاحبهـا في حال انخفاض الإعجابـات إلا إمعانًا في الشـعور بالخجل أو الخزي (Vaquer, 2023). وأكثـر من يعاني من هـذه الضغوط والمتاعب هم أولئك الذين تعتمد شهرتهم على الحضور المجرد ولفت الانتباه المستمر، فلم يعلُ صيتهم لإنجاز خاص، ولا اشتهروا بسبب مهارة متفردة أو نجاح حقيقي مرموق (Marwick, 2013).

وما أشـرتُ له آنفًا من الآفات النفسـانية التي تهدد «المؤثر» أو الناشـط الرقمي ليس تحليـلًا نظريًـا عـن بُعـد، بـل أفصح عنـه العديـد مـن «المؤثرين» والناشـطين فـي إنتاج المحتـوى الانكشـافي وبث اليوميـات؛ ففي إحدى التقارير الصحفيـة (Howard, 2022) تتحـدث «مؤثِّـرة» شـابة يتابعها ٢ مليون على تيـك توك أنها تعاني مـن تقلبات حادة في المشاعر كل يوم بسبب تجاذبات التفاعل وردود الفعل، ويشير «مؤثر» آخر إلى ضغوط ضـرورة النشـر ومعانـاة اختـلاق محتوى دائـم؛ لأن إيقاف النشـر ولو مؤقتًـا قد يخفض التفاعل -ومن ثمَّ بقية الامتيازات- بنسبة قد تصل إلى ٤٠٪ أحيانًا. ويشكو آخرون من التهديدات العنيفة والقسـوة اللفظية التي تنهال عليهم باستمرار، وأيضًا الشعور بضرورة التفوق على الذات كل مرة، فحين تحصل على ٥ ملايين مشاهدة لمحتوى ما، عليك أن تسـتمر لتتفـوق على هـذا الرقم، أو أن تبقى على الأقل قريبًا منـه، فالهدف الأهـم مؤجَّل

دائمًا كما تُلمح زوي جلات في دراستها (Glatt, 2022) عن الهشاشة وفقد اليقين والتوتر في منظومة صناعة المحتوى لدى المؤثرين، فالغاية الوحيدة المُرضية هي «حالة النمو المستمر».

والمفارقة هنا أن سمات الحشود الرقمية المذكورة كالمبالغة والإفراط والتعدِّي والعاطفية الشديدة والاندفاع هي نفسها التي تجعل هذه الحشود مصدرًا مهمًا للقيمة التجارية (Dobson et al, 2018)، وهذا ما يؤزِّم الطبيعة التواصلية في المنصات على «المؤثرين» والمشاركين كافة.

على أن مجمل التحليلات السابقة لا تعني بالضرورة أن الانكشاف الذاتي الرقمي يستلزم التمثيل و«الأداء» المحض، أو التزييف الكامل للهوية الشخصية، وإنما الذي يقع عادةً هو تلوينات مختلفة من الخيال والمثالية ممزوجة بوقائع وحقائق ثابتة، وتنويعات مركَّبة من الأكاذيب المختلطة بالصدق والشفافية النسبية (Sibilia, 2008)؛ لأن هذه التداخل والتعقيد أقرب لمقتضيات الطبيعة البشرية، وأوفق مع نتائج المراقبة الحصيفة للفضاء الرقمي وآليات عمله، فمن المسلَّم به أن تباين تقديم الذات في المجال العام في السياقات المختلفة سلوك إنساني معهود، فقد يدخله التغير والتنوع اللائق والمقبول بحسب نوع الجمهور وطبيعة الظرف الزماني والمكاني، وإنما يظهر الخلل مع استدامة الحضور العلني المفرط عبر الوسائط؛ لأن رقابة الغرباء اليومية على سلوك المرء تحرمه من العفوية، أو تُشعر المتلقي بالتكلُّف والتصنُّع. كما لاحظ غوفمان أن الرقابة تقوّض الافتراض الأساس للحياة الاجتماعية، الذي يسمح بسلوكيات خاصة تخالف التصرف في المجال العام، ومن ثمَّ «فإن أية مراقبة لسلوك أي فرد (لا يكون واعيًا به) ستنطوي على إمكانية لتشويه السمعة؛ فسائر أشكال المراقبة السرية تؤدي إلى الحطِّ من قيمة النشاط اللاحق، وتحيله إلى أداء زائف» (Goffman, 1974, p. 169).

(٦)

دوافع استهلاك «يوميات» الآخرين

تهتم معظم الدراسات الاجتماعية والنفسية ببحث منتِج المحتوى والمحتوى نفسه الذي يبث على المنصات التواصلية، ولا تولي العناية اللازمة للأغلبية الساحقة من المتابعين أو الجمهور من مستهلكي المحتوى في المنصات الاجتماعي. وقد لوحظ في وقت مبكر التفاوت الهائل بين عدد منتجي المحتوى الشبكي بالمقارنة مع المستهلكين، ولذا يقترح الكاتب التقني المختص التقني تشارلز آرثر (Arthur, 2006) لفهم المعادلة: قاعدة الـ ١٪ أو مبدأ ١-٩-٩٠ الذي يقول بأنك لو جمعت ١٠٠ إنسان في مجموعة رقمية فمن المتوقع أن يشارك فعليًا شخص واحد، وسيعلّق على هذه المشاركة ٩ أشخاص تقريبًا، وسيظل البقية مجرد متفرجين. وفي تقديرات أخرى يظهر أن ٨٠٪ من محتوى الشبكة ككل أُنتج بواسطة ٢٠٪ من المستخدمين، ولم يخضع هذا المقترح للفحص التجريبي إلا في دراسات قليلة، ومع ذلك أكدت هذه الدراسات صحته -في الجملة- بعد مراقبة تجمعات رقمية معينة (Van Mierlo, 2014). وتشير الإحصائيات إلى أن ما يقرب من ٢٥٪ من مستخدمي «فيس بوك» لا ينشرون مطلقًا، وكذلك في منصة تويتر (x حاليًا) قرابة الـ ٤٠٪ من المستخدمين لا يغرِّدون إطلاقًا، ومع ذلك فإن هؤلاء المستخدمين نشطون في متابعة محتوى الآخرين واستهلاكه (Gilroy-Ware, 2017). وبغض النظر عن دقة الأرقام والنسب المئوية فقد «ثبت على نطاق واسع أن معظم محتوى الشبكة العنكبوتية إنما أنتجته أقلّية من المستخدِمين»، فضلًا عن الحقيقة البدهية: أن كل مشارك في الشبكة والمنصات الاجتماعية يستهلك كمية من المحتوى عادةً أكثر بكثير مما ينتج (Sun et al, 2014; Oliveira et al, 2020).

وتكتسب الأغلبية المستهلِكة أو الجمهور الصامت أهمية حاسمة في منصات

التواصل الاجتماعي؛ لأنه بمجرد تسجيل الدخول للمنصة يصبح كل تصرُّف -ولو بالتصفح السلبي من غير أي تفاعل ولا تسجيل أي تعليق أو إعجاب- معتبر ومحسوب إحصائيًا، فلا يمكن الاطلاع على محتوى المنصات من دون «مشاركة» ولو بالصمت، فكل متابع هو رقم مهم في استمرارية عمل المنصة، ويشارك رغمًا عنه في لعبة البيانات الضخمة (Chun, 2016)، التي تحدد مسارات التأثر والتأثير وتغيّر بنى التفاعل وأنظمة التوصيات والتسويق والإعلانات وسائر الأنشطة الرقمية.

والأخطر من حتمية «المشاركة» التقنية تأثير هذه الحتمية في تسهيل انتشار المحتوى الانكشافي، وفي تهيئة البيئة الملائمة لتطبيع التعري النفسي والجسدي، ولذا رأى عالم الاجتماع البريطاني كين بلامر (Plummer, 1995) في نقاشه لسياقات ظهور الحكايات الجنسية في المجال العام الأمريكي تأثير الاستقبال المجتمعي الذي تقبّل هذا التغير الطارئ أو تسامح معه؛ لأنه لا فائدة من سرد قصة بلا مستمع، كما أنه لا فائدة من بثّ يوميات شخصية بلا جمهور. ومن ثمّ ارتبط تفشّي هذه الحكايات الجنسية ببروز اتجاهات ثقافية قوية تدعم الاختلاف وتناضل ضد «التهميش»، مع التوسع الهائل في وسائل الإعلام الجماهيري التي كسرت الحدود بين المجموعات والاتجاهات والتيارات المجتمعية. وشيئًا فشيئًا تبلور جهد جماعي واسع المدى أخذ على عاتقه تخليق مساحات جديدة من خلال النشر والكتابة والاجتماعات العلاجية والصحافة والبرنامج التلفزيوني والفيلم ومواقع الدردشة، وهكذا بات هذا اللون من الحكايات (المجاهرة بالخفايا الجنسية والشذوذ والمغامرات الإباحية... إلخ) حاضرة في المجال العام، حتى وإن كانت تُواجه بنقد وتنديد مستمر، فقد أصبحت واقعًا يوميًا. وهكذا هي الحال في الشبكات الاجتماعية؛ فقد تشكّلت بيئة متسامحة أو محايدة إزاء المحتوى الذي يتضمن كشفًا عن الذات وبثًّا للخصوصيات الحميمية، بل لا يعدم هذا النوع أن يتلقّى التشجيع والاحتفاء والمشاركة في الترويج وإعادة النشر لأغراض شتى.

إن المشاركة العامة للمحتوى المعين بكلِّ ما يختزنه من مشاعر وعواطف وأفكار يُنشئ آثارًا واسعة يمكن تلمُّسها وإن تعذَّر قياسها بدقة أحيانًا. وحين كتبت المؤرخة الاجتماعية لين هانت تاريخًا لظهور مفهوم حقوق الإنسان انصرفت عن المسالك

التقليدية بدراسة الكتابات النظرية والأطروحات الفكرية والقرارات السياسية، واتجهت لبحث أنماط التفاعل الاجتماعي وتداعيات التواصل الاجتماعي العام، وذهبت إلى فحص تأثيرات ظهور الرواية العاطفية وحكايات التعذيب والقتل وانتشارها في الصحافة مما أنتج مزاجًا عامًا وشعورًا شاسع الانتشار من التعاطف أسهم بطريقة ما في دفع عجلة التصور الحقوقي إلى الأمام، تقول هانت: «ربما كان بالإمكان اكتساب القدرة على التعاطف عبر الحدود الاجتماعية بطرق شتى، غير أن قراءة الروايات تبدو وثيقة الصلة بالموضوع أكثر من غيرها، ويُعزى هذا جزئيًا إلى أنه تصادف بلوغ نوعية معينة من الروايات -الرواية الرسائلية- ذروة رواجها في وقت تزامن مع مولد مفهوم حقوق الإنسان» (هانت، ٢٠١٣ [٢٠٠٧]، ص٢٥). هذا مع ملاحظة الطبيعة الانعزالية للقراءة، فما بالك بالتواصل التفاعلي الكثيف كما هي الحال في المنصات الاجتماعية، فمن المرجح أن تكون آثار الاشتراك العاطفي حينها أقوى، وتداعيات التشارك الشعوري أبلغ.

إذًا من خلال بيان تأثيرات الاستهلاك السلبي للمحتوى الرقمي وتداعيات التفاعل العاطفي الموحد تتضح لنا أهمية التنقيب في دوافع الجماهير الرقمية لاستهلاك المحتوى الانكشافي.

المقارنات المجزية

في منتصف الخمسينات طرح عالم النفس الاجتماعي ليون فيستنجر (ت ١٩٨٩) نظرية «المقارنة الاجتماعية» وقرّر فيها الحاجة البشرية العامة لتقييم الذات وتحسينها من خلال الانخراط في مقارنات اجتماعية مع الآخرين (Festinger, 1954). ولم يواصل فيستنجر تطوير نظريته وانصرف إلى بلورة أطروحات أخرى كأطروحته عن «التنافر المعرفي»، ولكنها وجدت قبولًا لدى أجيال من الباحثين، واستطاعت الصمود أمام اختبار الزمن بخلاف كثير من النظريات في علم النفس الاجتماعي (Guimond, 2006). وحاليًا ترى الدراسات الأحدث أن المقارنة مع الآخرين تعدُّ واحدة من أكثر الميول البشرية جوهرية وانتشارًا وقوة، وتعتقد أن «عمليات المقارنة الاجتماعية تشكّل أسلوب تفكير المرء

والطريقـة التـي يشـعر بهـا وردود أفعاله، فمجـرد مقارنة الذات بإنسـان معيـن دون غيره بمقدورها تغيير التفكير والعواطف والسلوك» (السابق، ص٢). وهذه الموازنات الاجتماعية تحتل دورًا مركزيًّا في الوعي البشـر لأنها تسـاعد المرء على تحديد هويته، وتوفّر موارده المعرفية، وتسهّل له اتخاذ القرارات (Mussweiler et al, 2006).

ومن الواضح أن المنصات الاجتماعية تلبي هذه الحاجة إلى مقارنة الذات بالآخرين علـى نحو غير مسـبوق كمًّـا ونوعًا، فمن السـهولة بمكان متابعة أنمـاط عيش الآخرين، ومعرفـة كيـف يعملـون في وظائفهم، ومـاذا يأكلون، وبمـن يُغرمون، ومـاذا يفعلون مع أحبابهم وأصدقائهم وأسـرهم، وكيف يعالجون مشكلاتهم المعيشية والعاطفية، وكيف يمرضـون وماهيـة اسـتجاباتهم لما ينزل بهم مـن البلايا وخيبات الأمـل... إلخ ما هنالك (Niedzviecki, 2009). وهذه المعلومات الدقيقة لا تتوفر للفرد المعزول والمنغمس في حيـاة مهنية مضنية تسـتهلك معظم سـاعات يومه، بينما المشـاركة والتفاعل في المجال العـام الرقمـي تتيـح المـرء مقارنة واقعه الشـخصي وحياته بالنسـخ الوافـرة من حيوات الآخريـن المعروضـة رقميًّـا التـي تسـرد إنجازاتهـم وعلاقاتهـم وتجاربهـم، وتعـرض أجسـادهم[٣٦] وأزيائهم ورحلاتهم، لكي يتمكن من الاطمئنان إلى واقعه أو تعديله طبقًا لاستجابته التي يستخلصها من تلك المقارنات المستمرة (Boyd, 2008).

---

(٣٦) بحثت دراسات غزيرة آثار المقارنة مع العروض الجسدية في المنصات، وتبين إحدى هذه الدراسات (Sherlock & Wagstaff, 2019) أن استخدام النساء (ما بين ١٨-٣٥ عامًا) لتطبيق «إنستغرام» يرتبط بأعراض الاكتئاب والقلق العام، وانخفاض ملحوظ في تقييم مستوى الجاذبية الذاتية، بسبب اعتماد التطبيق على عروض الجسد. وأثبتت دراسة أخرى (Gioia et al, 2020) آثار استخدام المنصات الاجتماعية على شعور المراهقين ذكورًا وإناثًا (ما بين ١٣-١٩ عامًا) بالخجل من أجسادهم، بسبب بُعدها عن معايير الجسد المحتفَى بها في هذه الفضاءات. وقد تحدثت عالمة الاجتماع برناديت بارتون (Barton, 2021) عن تأثير فشو التصوير على زيادة الضغوط على الكثيرين لبذل المزيد من الجهد لتحسين مظهرهم قبل المناسبات أو الظهور للمجال العام أكثر مما قد يبذلونه فيما سبق حين لم يكن للتصوير هذا الحضور الواسع، لا سيما للنساء، ونبّهت إلى أن الحرص الشديد على الاستعداد للصور المحتملة على الدوام يؤدي إلى زيادة الوعي بالوجه والجسد، وهذا الوعي الكثيف كثيرًا ما يُفضي إلى بروز استياء عارم غير مسبوق من بعض الملامح الجسدية المكروهة.

لا تقتصر دوافع المقارنة على الجوانب المعرفية والإدراكية العامة، بل تمتد لتشبع رغبات تأكيد التفوق أو التمايز أو الرضا، ففي أوج شهرة برامج الحوارات الاعترافية انتبه بعض النقاد إلى أن معظم ضيوف هذه البرامج ينحدرون من الطبقات الأقل حظوة في السُلَّم الاجتماعي والاقتصادي (Calvert, 2004 [2000])، ومتابعة من يمتهن الكشف عن الذات من هذه الطبقات الدنيا تُشعر الطبقات العليا والمتوسطة بالرضا عن الذات، والاطمئنان لطيب عَيشهم وسمو منزلتهم الاجتماعية. ومن المحتمل أيضًا أن متابعة المحتوى الانكشافي يمنح البعض نوعًا من التميُّز الأخلاقي والديني، فمقارنة السلوك الشخصي بهذا اللون من التهتك العلني قد يفضي إلى تزكية النفس وإحسان الظن بها، أو التسامح مع الكشف الأقل فجاجة عن الذات، أو التسويغ للذات بصواب الإشهار «المعتدل» للخصوصيات.

كما تزيد الحاجة إلى هذه المقارنة عندما نستحضر السياق العام للحياة المعاصرة ككل، فإذا كانت هذه المقارنة نزعة فطرية في الإنسان، فإنها تشتدُّ حين تضعف المراسي الكبرى في الحياة، سواء مراسي الإرشاد الروحي والعقلي، بسبب تراخي المنظومات الدينية والأخلاقية، أو مراسي التوجيه الدنيوي بسبب تزايد الفردنة وهشاشة المؤسسات الاجتماعية والسياسية. وحين كتب أندريه موروا (ت ١٩٦٧) عن دوافع قراءة السيرة الذاتية قال بأن «الإنسان الحديث أكثر قلقًا، فقد أرهقته غرائزه وحُرم الإيمان الراسخ، فهو يتمنى أن يجد في سياق قراءته الرواية او التاريخ إخوة يشاركونه مشاكله، ويتوق الى الاقتناع بأن الآخرين قد عرفوا بما يعانيه من مشاق وما استغرق فيه من تأملات طويلة ومؤلمة. لذلك يشعر بالامتنان لتلك السير الأكثر انسانية لأنها تُريه أنه حتى البطل كائن منقسم على نفسه» (مورا، ١٩٨٧ [١٩٢٨]، ص٣٤-٣٥). وأجد أن هذا يساعد أيضًا في تفسير الاهتمام باليوميات الرقمية، والتي تعدُّ -بمعنىً ما- وريثة «السير الأكثر إنسانية» الكلاسيكية، وتؤدي الأغراض نفسها بالطمأنة والتشارك والتعاطف، والتجميد الجماعي للخبرة اليومية السائلة.

التلصّص واستراق النظر

في ١٣ أغسطس/ آب ٢٠٠٩ حذف عالم الاجتماع ديفيد هيل حسابه من على موقع «فيس بوك»، ثم كتب مقالة عن مسوّغات ذلك (Hill, 2009)، وقال بأن طبيعة الموقع تقود المرء إلى نوع من التلصُّص، حيث يفقد التمييز بين ما ينبغي رؤيته وما يمكن رؤيته، ويرى أن هذه «الرغبة» في مراقبة الآخرين ظاهرة نفسية مزعجة؛ وتفضي إلى صوغ علاقة غير صحية وغير حقيقية مع الآخرين.

وقد تواتر منذ ظهور البرامج الاعترافية وتليفزيون الواقع وصفُ الثقافة الأمريكية وتوابعها بأنها تعيش في عصر شبق استراق النظر والتلصص (Cameron, 1999). وكتب أستاذ القانون كلاي كالڤيرت كتابًا سمَّاه **أمة التلصص** (Calvert, 2004 [2000])، وعدَّ البعض «فيس بوك» مثلًا بمنزلة الاحتفال الجماعي بالاستعراضية والتلصص (Vacker & Gillespie, 2013).

ما التلصص[٣٧] إذًا؟ التلصُّص في الأدبيات النفسية هو «البحث عن الإثارة الجنسيَّة من خلال مشاهدة شخص مطمئن يخلع ملابسه، أو عارٍ، أو يمارس الجنس» (MSD Manuals, 2023). ويصنَّف اضطرابًا نفسيًّا -وفقًا لـ **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الإصدار الخامس**- إذا استمرت هذه الرغبة والسلوكيات والتخيلات المصاحبة لها على مدى ٦ أشهر على الأقل، وتسببت في الشعور بالإحباط أو أثّرت سلبًا على حياة المرء المهنية أو الاجتماعية.

ينبع هذا التلذُّذ المنحرف من إثارة المحتوى وعدم معرفة المراقَب بكونه مرئيًا، إلا أن بعض الأبحاث الأحدث رأت أن التلصُّص لا يقتصر على الإثارة الجنسية بالضرورة؛ لأن جوهر متعة التلصص تُستمد من رؤية المرء ما لا يُفترض أن يراه، ومن ثمَّ فهذه

---

(٣٧) يترجم مصطلح (voyeurism) في كثير من المصادر العربية: البَصْبَصَة، وبصَّ في اللغة تأتي بمعنى حدَّق، وفي **القاموس المحيط**: «البصَّاصَةُ: العينُ، لأنَّهَا تَبِصُّ»، قال في **تاج العروس**: «أي تبرق، ومنه قول العامة: هو يبصُّ لي»، ولذا عدَّه بعضهم من العامّي الفصيح.

المتعة بهذا القدر ليست مَرضيَّة أو شاذَّة، بل قد تكون ميولًا شخصية لدى جميع البشر «العاديين» بدرجات مختلفة، وهو يختلف عن التلصص المَرَضيّ الموصوف طبيًّا بأنه ليس سلوكًا قهريًّا، ويعتمد على انتهاز فرصة توفر المعلومة والصورة على نحو سهل وآمن (Baruh, 2010). بل رأى البعض أن التلصص لا يُشترط أن يتضمن ميلًا جنسيًّا بالجملة، كما هي الحال في ظاهرة البث المباشر لتناول الطعام، التي انتشرت في كوريا الجنوبية، حيث يتابع الآلاف مثلًا فتاة نحيلة تبث وقت تناولها لوجبة عشاء ضخمة (Vincent, 2014).

لقد انتشر التلصص عبر الوسائط بسبب التقاء عدد من التطورات والتغييرات (اجتماعية وسياسية واقتصادية وتكنولوجية وقانونية) التي حدثت خلال الخمسين عامًا الماضية، وعلى رأسها انزياح الحدود بين الحياة العامة والخاصة، فقد تغيَّرت تصورات الناس عن حدود الخصوصية، وأصبحوا يتوقعون المزيد من المعلومات عن خصوصيات الآخرين لتكون متابعة بالصوت والصورة. وقد عرَّف كالڤيرت التلصص عبر الوسائط بأنه تتبُّع صور الآخرين ومعلوماتهم غير المحمية بإطار الخصوصية عبر وسائل الإعلام والإنترنت، والتي يبدو أنها تمثل حياتهم الحقيقية، وذلك لأغراض ترفيهية غالبًا (Calvert, 2004 [2000]). وهذا ما يتحقق على نطاق واسع في الشبكات والمواقع والفضاءات الافتراضية، وبالفعل قدَّم أحد الباحثين أطروحته الماجستير عن ظاهرة التلصُّص عبر الوسائط في شبكات التواصل الاجتماعي (Su, 2012)، ورأى أن الإفراط في المشاركة أدى إلى تطبيع التلصُّص، حيث باتت حياة الأشخاص العاديين الآن أهم وسائل الترفيه لدى كثيرين، لا سيما أن المتلصِّص في مأمن من معرفة منتِج المحتوى لميوله واهتماماته (Harutyunyan, 2013).

وذهب بعض الباحثين إلى رفض هذا الرأي، واعتبار أن استدعاء مفهوم التلصص لا يكفي لتفسير الظواهر ذات الصلة (Sibilia, 2008)، أو أنه غير ملائم للواقع الافتراضي الجديد، فليس الجمهور حفنة من الغرباء الذي يقبعون في مساكنهم المظلمة ويتربصون بمقاطع «سناب شات» ومنشورات «فيس بوك» وقصص «إنستغرام» ليخطفوا نظرات

مثيرة؛ لأن من ينشر المحتوى يعلم بوجود الجمهور، وهو على وعي بالعيون التي تراقب، فلا وجود للتلصص هنا (Niedzviecki, 2009).

والواقع أنه هذه رؤية لا تخلو من قصور، فالمعنى الجوهري في التلصص ينطوي على مراقبة سرية موجهة نحو شخص ما أو شيء ما، وتتضمن نوعًا من الإثارة، والإثارة الجنسية تحديدًا (Duff, 2018). ولذلك فهي تنطبق على واقع منصات التواصل، فقد لا يخلو المتابع الدائم للكشف اليومي عن الذات من تصيُّد واختلاس، واستراق النظر إلى لقطات غير مقصودة، ولحظات «أصيلة» مفاجئة، فالصورة كثيرًا ما تكون فضَّاحة تكشف أكثر مما يود المرء قوله، والڤيديو أشد وأبلغ انكشافًا (Durif-Varembont, 2009). والتلصص في هذه الحال لا يكون موجهًا نحو لحظة بعينها، بل يتبلور من خلال الحرص على المتابعة المستمرة لجمع اللقطات القليلة التي يصبح فيها غير المرئي مرئيًّا، وحشد القرائن والإشارات والإيماءات المتراكمة، للكشف عن الذات «الحقيقية» لمنتج المحتوى. ولذلك فجاذبية التلصص تتولد عن هذا الانخراط الكثيف في فحص سلوكيات منتج المحتوى (المؤثر، المشهور، الفاشينيستا..إلخ) لاكتشاف حقيقته الداخلية، بين ركام الأداء المسرحي المفتعل (Baruh, 2010). كما أن طبيعة الانفصال التام عن موقع العرض وخصوصية المشاهدة تتيح أيضًا هذه الملذات السرِّية لكل الراغبين.

فضلًا عن كون عرض الذات الذي يمارسه منتج المحتوى الانكشافي قد يشتمل أحيانًا على تعمُّد إشباع رغبة المشاهد في التلصُّص، وهذا شائع ومعروف، وذلك بإتاحة لقطات مثيرة كتجاهل وجود مرآة كاشفة، أو افتعال تصرف «عفوي» خادش، أو الإيهام باستعمال عبارة يمكن تأويلها إلى معنى جنسي أو غير ذلك. وهذه السلوكيات أصبحت شبه روتينية، فلم يعُد الاستعراء أو التلصُّص جريمة أو مرضًا بحال، تمامًا كما هي حال ديڤيد هيل الذي وصفه آنفًا، يبدأ المستخدم بمتابعة ساذجة قد تكون نوعًا من الفضول البريء، ومع مرور الوقت ينغمس ربما عن غير قصد في تيار التلصص المتدفق.

وبرغم كل التحفظات والتقييدات يعتبر سربيل قير (Kır, 2020) أن اضطراب التلصص

-بالتعريف النفسي المشار إليه أعلاه- شائع جدًّا، بل يعتبر أمرًا روتينيًا في منصة «إنستغرام»، ونظائرها في المنصات الاجتماعية. ولا يجب التسرع في نفي هذا الرأي، فقد اكتشفت مُسوح إحصائية حديثة تبحث عن طبيعة الخيالات الجنسية لدى البريطانيين، أُجريت في المدة ما بين ٢٠٠٢ و٢٠٠٧ وشملت أكثر من ٢٥٠٠٠ تخيُّل جنسي؛ أن ما يقرب من ٢٥ ٪ من المشاركين البالغين البريطانيين لديهم تخيلات جنسية مع مشاهير السينما والرياضة والغناء وأضرابهم (Kahr, 2019)، وهذا يعني أن من المحتمل جدًّا أن يستعمل هؤلاء المنصات لتغذية خيالاتهم، لكونها تقدم محتوى كثيفًا يمكن بسهولة استثماره في إشباع رغباتهم المنحرفة.

وبعيدًا عن الإثارة الجنسية المحضة، فإن التلصص يُشعر المرء بالقوة والتحكم، ويمنحه الإحساس الوهمي بنوع من السُّلطة على المتلصَّص عليه[٣٨]، كما يُشعر التلصَّصُ المتلصِّصَ بأنه يشارك بنشاط في العالم من حوله؛ لأن تلقيه المستمر لمشاكل الآخرين أو ظروفهم والعوائق التي يواجهونها توهمه بأن يشارك في حياتهم (Calvert, 2004 [2000])، لاسيما مع حرص منتجي المحتوى على إشعار المتابع بأهميته وتأثيره القوي على حياة منتج المحتوى، وهذا الشعور بالفعالية ضروري لتجاوز الإحساس بالتفاهة وانعدام الوزن والقيمة.

---

(٣٨) ألمحت إلى ذلك الناقدة سوزان سونتاج (ت ٢٠٠٤) حين كتبت عن معنى التقاط الصورة: «ثمة شيء من الضراوة في التقاط صورة.. تصوير الناس، هو الاعتداء عليهم، هو أن نراهم كما لم يروا أنفسهم أبدًا، أن نمتلك معرفة عنهم لا يمكنهم أن يمتلكوها أبدًا؛ إنّه يحوّل الناس إلى أشياء يمكن الاستحواذ عليها رمزيًّا» (سونتاغ، ٢٠١٣، ص٢٣).

(٧)

تنويعات المراقبة والمعاقبة

يقول ميلان كونديرا (ت ٢٠٢٣) محقًّا: «نحن جميعًا في حاجة إلى من يراقبنا»، ولكن هذه الحاجة إلى «المراقبة» أو «الملاحظة» تتباين من إنسان لآخر؛ فالبعض «يفتش عن نظرات لا تُحصى من العيون المجهولة، ويبحث عن عيون الجماهير»، ويشعر بالاختناق مع خمول الذكر وانصراف الاهتمام عنه، وآخرين «ليس في إمكانهم أن يعيشوا دون نظرات كثيرة مألوفة، وهم أولئك الذين لا يملُّون إقامة الحفلات ومآدب العشاء»، والصنف الثالث «الذين هم بحاجة إلى العيش في ظل عيون أحبائهم، وما أن تغمض عينا الحبيب حتى يغرقون في ظلام دامس»، والصنف الأخير وهم الأندر -بحسب كونديرا- «أولئك الذين يعيشون في كنف أنظار موهومة لكائنات غائبة» (كونديرا، ٢٠١٣ [١٩٨٤]، ص٢٧١-٢٧٢ بتصرف).

ربما يصحُّ لنا القول إن ثورة الشبكات الاجتماعية الحديثة ضاعفت من أعداد الباحثين عن مراقبة «العيون المجهولة»، ولذلك يبذل البعض قصارى جهودهم في التكشُّف والتحبُّب والاستعراض وسائر ما يمكن فعله ليحظوا باهتمام تلك العيون، وليستمتعوا بوجودهم تحت عدسات الرقابة الاجتماعية. وقد لاحظ كثيرون هذه السِّمة الثقافية الجديدة، فكتب عالم الاجتماع الأمريكي جوشوا جامسون مقالة مهمة بعنوان (الحياة التي لا تُعرض للمشاهدين لا تستحق أن تعاش!) يقول فيها:

> «إن تحوُّل ثقافة المشاهير إلى اعتيادٍ هو -في نهاية المطاف- جزء من الوعي المتزايد بالحياة اليومية بوصفها أداءً أمام العامَّة؛ وذلك بسبب زيادة التوقُّع بأننا مراقبون، والرغبة المتزايدة في عرض أجزاء خاصة من الذات للمراقبين المعروفين والمجهولين، والشعور بأن الحياة غير المراقَبة ربما تكون حياة باهتة أو غير كافية.

ويبدو أن العديد منّا -سواء كانوا من المشاهير أو غيرهم- يتعلمون القيام بما أسماه مارك أندريفيتش «الفعل المدفوع بالشعور بالمراقبة» الناجم عن المراقبة المشدَّدة؛ حيث نتوقع أن «يوضع أي نشاط يومي -على نحو مشروع- تحت أعين ومراقبة جمهور كبير غير معروف»، حتى كأننا «نتجسَّس على أنفسنا»، أي أننا نرى أنفسنا من خلال «عين الآخر» التي لا تغفل [...]. ولا يتعلق الأمر بأن كل شخص يحصل على خمس عشرة دقيقة من الشهرة[٣٩]، أو أن أي شخص يمكن أن يغدو نجمًا، بل إن الجميع أصبحوا نجومًا بالفعل؛ فنحن -الأشخاص العاديين- أصبحنا معتادين ليس فقط على المشاهدة، بل أيضًا على أن نُراقَب دومًا» (Gamson, 2011).

بعد نقاش الكشف الطوعي عن الذات أخصِّص هذا المبحث لتحليل الجوانب الإكراهية في الكشف وقسرية الانكشاف الرقمي، فقد رأى البعض أن «نهاية الخصوصية» «ليست نهاية سياسية، بل نهاية تكنولوجية؛ فلم يعد يمكن تكنولوجيًّا أن يدَّعي أي شخص أن له حياةً خاصة لا يمكن التسلل إليها واستعمالها ضده!» (المسكيني، ٢٠٢٣، ص١١٠). وكذلك للكشف عن بنى المراقبة والمعاقبة وتحليل آثارها على آليات الكشف عن الذات، لشدة الترابط بين سياقات الكشف والمراقبة؛ فكل امرئ يجعل نفسه مرئيًّا عبر وسائل التواصل الاجتماعي يخضع عادةً -طوعًا أو كرهًا- لتدقيق عام ورقابة جماعية مكثَّفة (Taylor, 2022). وقد يؤدي ذلك إلى أضرار وجودية تلحق النفس، وتضعف استقلالية المرء وتشلُّ قدراته الذاتية (Cheong, 2023)، لعجزه عن استيعاب أبعاد الواقع الرقمي المتسارع، وسهولة استلابه لـ «البانوبتيكون الرقمي».

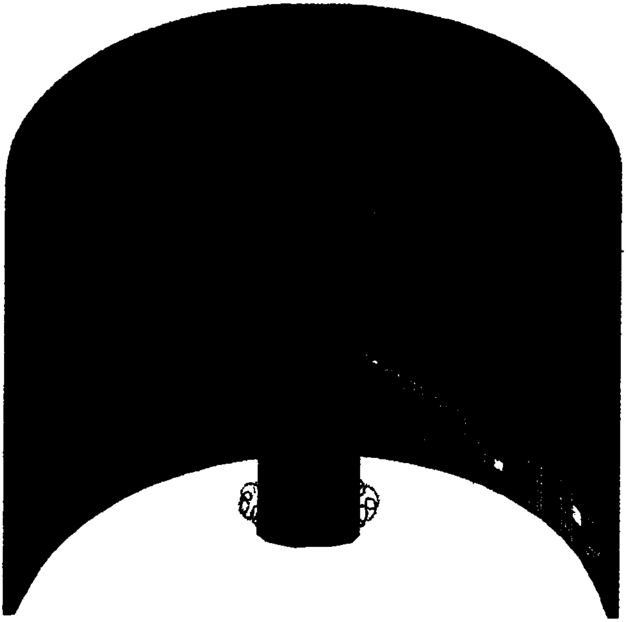
البانوبتيكون الرقمي

لا تكاد الرقابة والمراقبة تُذكر في الدراسات المعاصرة إلا ويستحضر «البانوبتيكون» وهو تصميم هندسي مقترح لمبنى بمواصفات خاصة كان قد ابتكره الفيلسوف

---

(٣٩) إشارة إلى مقولة شهيرة تنسب إلى الفنان والمخرج الأمريكي آندي وارهول (ت ١٩٨٧): «في المستقبل سيكون الجميع مشهورين عالميًّا لمدة ١٥ دقيقة»، وهي مقولة اشتهرت مجددًا بعد ظهور شبكات التواصل الاجتماعي، وهناك من يشكك في نسبة المقولة، وهي في الأصل قد دونت بلا عزو في كتيب وزَّعه وارهول في أحد معارضه في السويد عام ١٩٦٨.

الإنجليـزي والمنظِّـر الاجتماعـي جيرمـي بنثـام (ت ١٨٣٢)[٤٠] ليكـون ملائمًا للسـجون والمستشفيات والمدارس.



نموذج متخيل لبانوبتيكون جيرمي بنثام

مفردة «بانوبتيكون» تعني حرفيًا «رؤية كل شيء»، ويتضمن التصميم مبنًى على هيئة مسـتديرة، فيه غرفٌ أو زنازنين تُطلُّ على المركز الذي يقع في وسـط المبنى، ويشـتمل علـى بـرج مراقبة يتيح للمراقِب رؤية جميع الزنازين، ولكن من غير أن يراه المسـاجين. وهـذا يعني أن على المسـجون التصرف دومًا كمـا لو أنه مراقب فعليًا، وجوهر التصميم مـن الناحيـة النظريـة يتضمن ثـلاث فرضيات أساسـية: الأول: الوجود الكلـي للمراقب

(٤٠) اعترف بنثام في إحدى رسائله -كما أشار إيڤان مانوخا (Manokha, 2018)- أنه استعار هذه الفكرة من شقيقه الأصغر صموئيل، الذي حاول تصميم مصنع لأمير روسي ليشرف على العبيد غير المدربين من موقع مركزي، وصموئيل بدوره اقتبس الفكرة من تصميم مهاجع الطلبة في المدرسة العسكرية الملكية في باريس حين زارها.

حتى لو اختفى أو غاب عن ممارسة الرقابة، والثاني: الرؤية الشاملة لموضوعات المراقبة، والثالث: ديمومة المراقبة في نفوس الخاضعين لها (Manokha, 2018).

ومن المعلوم أن تصميم بنثام لم يرَ النور أبدًا، بل لم يعتد به أهل عصره، ولكنه استُعيد لاحقًا ليكون نموذجًا بارعًا واستعارة نظرية لا تُقاوَم عند طائفة من النقاد الاجتماعيين في القرن العشرين (Rohre, 2012)، لا سيما منذ أن عرضه ميشيل فوكو في كتابه **المراقبة والمعاقبة** (فوكو، ط١، ٢٠٢٢ [١٩٧٥])، وجعله رمزًا لطبيعة المجتمع الحديث، حيث لم تعُد قوى السُّلطة تمارس نفوذها بصراحة أو فجاجة كما كانت تفعل، بأثرٍ من تطورات الديمقراطية وسيادة الليبرالية في القرن العشرين في الغرب الأوروبي والأمريكي، وظهور قوى السلطة الجديدة في المجتمعات الحداثية وبسط نفوذها عبر استراتيجيات للقوة والسلطة تتخلل مسامَّ المجتمع، لتجعل المرء مذعنًا دون إكراه، ومنضبطًا دون قسر، بل من خلال تشييد «تقنيات الذات»، ليصبح الحالُ حالَ نزلاء بنثام على وعي بالوجود الكلي للمراقب، ومن ثمَّ عليهم موازنة تصرفاتهم لتتوافق مع المعايير المتوقعة (Manokha, 2018).

ومع ظهور الشبكات ثم منصات التواصل أعيد استحضار نموذج بنثام لفهم آليات الرقابة الرقمية وآثارها، وكثر تداوله وتحليله إلى حدٍّ إثارة سخط بعض روَّاد دارسات المراقبة كديفيد ليون، لكون التمسك بهذا النموذج النظري قد يقلِّص من الإمكانات النظرية في دراسة بنى المراقبة الحديثة، لاسيما تحليل الآليات التي ينتقل عبرها المرء من إدراكه لكونه مراقَب حتى ينتهي به الحال إلى إخضاع ذاته وممارسة السلطة على وجوده الشخصي دون إكراه من الخارج.

وعلى أية حال؛ يبدو أن نموذج بنثام لا يزال مفيدًا، وعند تأمل الفرضيات الثلاث آنفة الذكر ومقارنتها بآليات المراقبة في المنصات الاجتماعية تظهر بعض النتائج الجديرة بالملاحظة؛ ففيما يتعلق بالمعنى الأول من الوجود الكلي للرقيب بسبب غيابه عن عيون المراقبين؛ فإن الرقابة الدائمة على المنصات لا خلاف عليها، بل إن السلعة الرئيسية في هذا العالم الرقمي هي بيانات المستخدمين والمعلومات الخاصة

بالسلوكيات الرقمية، ولكن هذه الرقابة لا تصدر عن رقيب مركزي واحد كما هي الحال في نموذج بنثام، وفي المقابل فـ «نزلاء» المنصات على وعي متزايد بهذه الرقابة، سواء الرقابة المؤسسية أو رقابة الأقران أو الرقابة الاجتماعية كما سأشير قريبًا. ونتيجة هذه الرقابة كنتيجة نزلاء نموذج بنثام تحقيق المزيد من الانضباط الذاتي. وأما ما يتعلق بالمعنى الثاني وهو تحقيق الرؤية الشاملة لموضوعات المراقبة، فالواقع أن الرؤية توسَّعت وبلغت حدًّا هائلًا لم يخطر ببال بنثام بلا شك. وأما المعنى الثالث وهو ديمومة المراقبة في نفوس الخاضعين لها؛ فهو كذلك بالنسبة لنزلاء المنصات، إلا أن نموذج بنثام فاتَه أن السجين قد يكتشف غياب الرقيب حين يكرر بعض المخالفات فلا يُعاقَب عليها، أما في الرقابة الرقمية فلا تغيب عيون الرقباء؛ لأن جميع المعلومات والبيانات تُخزَّن وتُحفظ دائمًا (السابق)، وأيضًا فإن نزلاء نموذج بنثام يعرفون الطريقة التي يراقَبون من خلالها، أما في العصر الرقمي فغالب الناس لا يعرفون كثير من الأساليب والطرق الخفية التي يراقَبون من خلالها (Harcourt, 2015).

منصات التواصل أم المراقبة

بفضل منصات التواصل أضحى الكثير من جوانب الحياة الاجتماعية للعديد من الناس مرئيًا أكثر من ذي قبل، وأصبحت المعلومات الشخصية مبذولة في العلن، وهو ما يغري أصحاب المصالح والفضوليين بالمراقبة، وقد انتبه لذلك عالم الاجتماع الكندي دانييل تروتييه ونشر كتابًا بعنوان: **وسائل التواصل الاجتماعي بوصفها منصات مراقبة** (Trottier, 2012)، وأشار إلى أن المراقبة بوصفها نشاطًا أصليًا في هذه المنصات لا تقتصر على رقابة الشركات أو الأجهزة الأمنية، بل تظهر في عدة أشكال شائعة، **الأول**: الرقابة بين الأفراد فيما بينهم. **والثاني**: رقابة المؤسسات الاجتماعية تجاه فئات معينة. **والثالث**: رقابة الشركات والمؤسسات الاقتصادية لسلوكيات المستهلكين والأسواق الافتراضية. **والرابع**: الرقابة الأمنية والقانونية.

وتتعزَّز هذه الرقابة من خلال التطبيع واسع المدى مع الحضور الافتراضي مما أدى إلى تبلور ظاهرة جديدة وغير مسبوقة يمكن تسميتها «الرؤية القسرية» كما اقترح بعض

الباحثين (O'Connor, 2022b). ويُقصد بها التدابير الرسمية وغير الرسمية والتجارية التي تهدف لكشف أجزاء أوسع من الحياة الشخصية ورقمنتها وعرضها أمام مجموعات متزايدة من الأفراد والمنظمات والمؤسسات والحكومات، وهذه الرؤية تتدخل في تشكيل السلوك والهوية، وتتأثر بعلاقات القوة والسلطة غير المتكافئة، ويسترسل عالم الاجتماع بول أوكونور في شرح ذلك بقوله:

> «إن مشاركتنا في هذه المجالات المختلفة للمراقبة والعرض الذاتي ليست -في الحقيقة- مسألة اختيار؛ بل تلحق المرء ضغوطًا هائلة كي يبقى مرئيًا ومتاحًا حسب متطلبات مكان العمل والسوق والوضع الاجتماعي، وأن ينشر بانتظام، ويشارك صور نشاطاته، وماذا يفعل في يومه، وماذا يأكل، وأن يكون دومًا حاضرًا على مواقع الشبكات المهنية ووسائل التواصل الاجتماعي وفي جميع الأوقات؛ للتفاعل والرد الفوري على الرسائل والتعليقات، ومنح الإعجابات والتقييمات والتفضيلات لكل ما يشاهده أو يقرأه أو يشتريه [...] كل هذا اليوم جزء من كونك مواطنًا كاملًا في المجتمع الشبكي» (O'Connor, 2022b, p. 160).

وكثير من الأبحاث في الخصوصية ودراسات المراقبة لا تولي العناية الكافية بالمراقبة البينية أو الاجتماعية التي يقوم بها الناس فيما بينهم، بالمقارنة مع اهتمامها ببحث الرقابة المؤسسية والحكومية، مع أن المراقبة الاجتماعية لها آثار شاملة، بعد أن أضحت ممارسة يومية «طبيعية». وقد اقترح بعض الباحثين مصطلح «المراقبة التشاركية» (Trottier & Lyon, 2012) لوصف واقع تبادل الأفراد فيما بينهم عرض أنشطتهم الذاتية، ونقاش الأفكار، وإبراز الأذواق، وطرح التفضيلات، وتبادل التقييمات والتوصيات، وهذا هو «التواصل الاجتماعي»، وهي -خلافًا لأنواع الرقابة الأخرى- رقابة لا مركزية، بل كل طرف فيها يغدو مراقِبًا ومراقَبًا في الآن نفسه؛ لأنه ينشر للآخرين الذين يراقبون حسابه، ويراقب هو بدوره ما ينشرونه (Marwick, 2012). وحين كتب فوكو عن نموذج بنثام قال بأن أقفاصه أشبه بـ «مسارح صغيرة، حيث ينفرد كل ممثل وحيدًا، متفردًا تمامًا، ومنظورًا إليه على نحو دائم» (فوكو، ٢٠٢٢ [١٩٧٥]، ص٢٦٥)؛ وهذا وصف مناسب للغاية لحال كثير من الصفحات والحسابات الشخصية على المنصات الاجتماعية.

وتطبيع هذه الرقابة قد فشا واستطار أمره حتى اقترح بعضهم مفهوم «مجتمع المراقبة» لوصف البيئات الجديدة المتصلة بالشبكات الاجتماعية، حيث يشارك الجميع في المراقبة ويستجيبون لها بطرق متنوعة، وأصبحت الأُسر والمعلِّمون والأقران من المحيطين بالمرء -لا سيما الشباب- يحثُّونهم على صيانة هويتهم الافتراضية، ومراعاة الرقابة المتوقعة على أنشطتهم الرقمية (يقال للمرء: أنت لا تعرف من سيرى صفحاتك على المنصات وما آثار ذلك لاحقًا؛ فكن حذرًا!)، والعناية بتصميم «شخصية رقمية متسقة تصمد أمام التدقيق العام»، ويقال ذلك عادةً من خلال استحضار آليات إنشاء العلامات التجارية والحفاظ عليها؛ لأن المطلوب «بناء العلامة التجارية الشخصية» في السوق الرقمي، ومن ثمَّ فبناء السُّمعة الرقمية وحمايتها تعدُّ أولوية هامة في مسيرة الشاب المعاصر (Gandini, 2016; Duffy & Chan, 2018; Gangneux, 2021).

على أن هذه الرقابة والملاحظة المتبادلة سلوك اجتماعي معتاد بين الأقران والمعارف لاسيما في مجتمعات ما قبل الحداثة، ولذا اعتبر البعض أن المنصات الاجتماعية بمنزلة العودة إلى ما يشبه حياة القرى والبلدات الصغيرة، حيث يعرف الجميع أعمال الكل وظروفهم، ويتناقل الناس أخبار بعضهم مفصَّلة، ولا يمكن للمرء أن يتخطى رقابة من حوله، أو يتجاهل تدقيقاتهم في سلوكه وتصرفاته. ومع أهمية هذه المقارنة لكشف طبيعة الرقابة الاجتماعية الرقمية، إلا أن الرقابة الشبكية أكثر شمولًا، وأقل أخلاقية وأضعف إنسانية، وأشد ثباتًا وتأثيرًا، فالمعلومات الرقمية تُحفظ في المنصات إلى أجل غير مسمًّى، كما أنها قابلة للبحث، وإعادة النشر والتداول، وإدخال التحريف، ومتصلة بفضاء يتقلَّب ويتسع باطِّراد. ونتيجة لذلك أصبح من المتعذِّر الاختفاء التام بعد الظهور أو محو الماضي، وتراجعت سيطرة الفرد على جوانب من ماضيه الشخصي وحياته الخاصة واهتماماته وميوله، كما تضخَّم القيل والقال في العلاقات المختلفة؛ فالصور والاجتماعات واللقاءات والتعليقات المتبادلة وغيرها مما كان يُفعل في السرِّ أصبح يُعلَن بعضه أمام الآخرين، ويُسمح للكل بجمع المعلومات الاجتماعية عن الأصدقاء والمعارف على نحو غير مسبوق. وحتى إن قلَّت المشاركة ولم يتوسع المرء في بثِّ أنشطته ويومياته فإن الآخرين قد يستنبطون بعض المعلومات عنه من أسلوبه وأوقاته مشاركته ومسماه الرقمي

وغيرها من المعطيات الجانبية. ومع مرور الوقت أصبح الناس أكثر دربة على التحليل والاستنباط، من خلال الملاحظة اليومية للتفاعلات الصغيرة التي تتزايد أهميتها عبر ربطها بالشبكة الاجتماعية الأوسع، ودمجها مع أنشطة الآخرين المحيطين والأقران والأسرة (Trottier, 2012; Marwick, 2013; Anna & Backman, 2017).

إن بثَّ اليوميات ومشاركة الأنشطة المختلفة والتفاعل المنتظم مع الآخرين مهما كان المرء متحفِّظًا ومتكتِّمًا، تكشف غالبًا عن خصوصيات الذات أكثر مما يودُّ إظهاره، وتُظهر أوسع مما يرغب في إشهاره (Marwick, 2013)؛ لأنه من جهة فإن قدرة الذات على كتمان دواخلها أقل مما تعتقد أحيانًا، كما كتب فرويد مرةً:

> «من له عينان ليرى، وأذنان ليسمع؛ سيتبيَّن أن بني الإنسان لا يستطيعون أن يكتموا سرًّا، فمن تصمت شفتاه يثرثر بأطراف أنامله، فهو يشي بما في نفسه بكل مسامِّ جسمه!» (فرويد، ١٩٨١ [١٨٥٩]، ص٩١).

ومن جهة ثانية فإن الجمهور قد طوَّر رؤيةً نافذةً للتقييم تتجاوز المحتوى المباشر إلى دائرة الصداقات الرقمية، ونوع المتابِعين والمتابَعين، والصور المشتركة (Trottier, 2012)، وغير ذلك مما قد لا يخطر ببال المبتدئ أو غير الخبير.

وكما هو مألوف لدى قرَّاء الروايات البوليسية يمكن من خلال تجميع التفاصيل والأجزاء المتباينة من المعلومات العامة -إلى حدٍّ ما- بناء صورة مفصَّلة عن حياة المرء الخاصة، ومعرفة أصحابه ومن حوله، وما يحب أو يكره ونحو ذلك، بل إن جمع هذا النوع من المعلومات ربما يوصل إلى تصوُّر «أكثر دقَّة وكمالًا من صورة المرء الذهنية عن نفسه!» (هان، ٢٠٢١، ص٨٧). ولذا يرى الفيلسوف الأمريكي جيفري رايمن أن الخصوصية قد تُنتهك حين تُراقَب «الطريقة التي تتوزع بها تصرفات المرء عبر المكان والزمان مما يمكن ملاحظته في العلن» (Reiman, 1995).

ومؤخرًا انتشر مقطع لفتاة أمريكية تقول بأنها أُعجبت بشاب يتسوق في أحد المتاجر، واختلست اسمه المكتوب على بطاقته الائتمانية حين أبرزها ليدفع ثمن مشترياته، ثم شرعت تبحث في الشبكة عنه حتى وجدت صفحته، فدخلت إلى قائمة المتابعين فعرفت أمه، واكتشفت من صفحتها أنها مشاركة في نادي للقراءة بالقرب من سكنها،

فاشتركت في النادي ثم تعرَّفت عليها هناك، ومن ثمَّ استطاعت الوصول إلى الشاب. وكذلك حال بعض المهووسين بتتبُّع حيوات المؤثرين والمشاهير، الذين يفحصون ويقارنون ويحلِّلون الصوت ولغة الجسد، ويستنبطون معلومات خفية أو غير متوقعة من مجموع ربط تصرفات المستهدف بالآخرين، فما بالك إذا كان «المؤثِّر» يتبرَّع أصالة بتقديم أسراره للمتابعين. وما يحدث بالفعل أن أسراره التي قد تبدو قطرات صغيرة من حين لآخر؛ تتجمَّع مع الوقت لتشكِّل صورة كبيرة فاضحة أو تكاد (Trottier, 2012).

عيون الرأسمالية الجديدة

والرقابة الأخرى الأكثر تغولًا في الفضاءات الرقمية رقابة المنصات نفسها، فقد احتلَّت «رأسمالية الانتباه» (Attention Capital) مكانة هائلة في اقتصادات الألفية الجديدة، واتسمت المرحلة الحالية للرأسمالية بتطورين مهمَّين؛ يتعلق **الأول** بظهور «البيانات» بوصفها سلعة شديدة الأهمية، لا سيما بيانات المستخدم، ويتعلق **الثاني** بالمنصات الرقمية بوصفها رأسمال؛ إما بوصفها أدوات إنتاج مستقلة تُتاجر ببيانات المستخدِم («فيس بوك» نموذجًا)، أو بوصفها مساعدة لأدوات الإنتاج، كما هي حال تطبيقات «أوبر» ونظائره، والذي لم يكن ليتحقق دون المواد الخام: البيانات (Manokha, 2018). وبصورة عامة فإن الشركات القائمة على البيانات أو المعلومات ثلاثة أنواع؛ **الأول**: الشركات التي تبيع منتجاتها عبر الشبكة، وفي أثناء ذلك تجمع بيانات العملاء وتستثمرها في الدعاية والبيع (آمازون أنموذجًا). **الثاني**: الشركات التي تشتري البيانات من أماكن مختلفة، وتحلِّلها وتُعيد إنتاجها كمعلومات مفيدة للتسويق والبيع، ثم تبيعها إلى الشركات من النوع الأول. **والثالث**: الشركات التي تقدم الخدمة مجانًا مقابل البيانات الشخصية، كما هي الحال في شبكات التواصل الاجتماعي، وفي الغالب تبيع بيانات المستخدمين لشركات النوع الأول والثاني، وهذا ما يصفه البعض (Masur, 2018) بـ «الرأسمالية المعلوماتية»، والتي لا يمكنها البقاء دون مساعدة الحشود الرقمية؛ لأنها ستتوقف عن العمل والنمو إذا قرر الناس الامتناع عن نشر المعلومات الشخصية ومشاركتها على الشبكة.

والأطروحة الأهم في نظري مما يناسب هذا المبحث هي ما قدمته الناقدة الرقمية شوشانا زوبوف في كتابها المهم **عصر رأسمالية المراقبة** (Zuboff, 2019)، الذي خصَّصته لنقد وتفكيك النظام الاقتصادي الجديد، الذي يراقب السلوكيات البشرية بغرض استثمارها في التحليل والتنبؤ والتسويق والمبيعات وتعديل سلوك المستخدم أو التلاعب به عبر ممارسات تجارية خفية، كما هي الحال في منصات التواصل الاجتماعي.

وحين طالعتُ الأطروحات الكثيرة التي تكشف عن تصرفات المواقع الكبرى والمنصات التواصلية وتغوُّلها الرقابي تذكرت ما كتبه الأناركي الفرنسي بيير جوزيف برودون (ت ١٨٦٥) في ثمانينيات القرن التاسع عشر في مرافعة بليغة ضد تغوُّل سلطات الحكومة، حين قال:

> «أن يقع الإنسان تحت حكم آخر؛ يعني: أن يُعتقل، ويُحقَّق معه، ويُتجسَّس عليه، ويُتحكَّم فيه، ويُخضع للتشريع والتنظيم. أن يُسجن، ويُلقَّن كيف يفكر، ويُوعَظ ليتخلى عن أفكاره، ويُفتَّش وتُكشَف ممتلكاته. أن يخضع لمعايير التقدير، والاستحسان، وللعقاب. أن يترأسه أشخاص لا يملكون العلم ولا الفضيلة ولا الصلاحية [...] إن العيش محكومًا يعني: أن تخضع في كل عمل أو نشاط أو حركة تقوم بها للتعداد، والتسجيل، والإحصاء، وتحديد الضريبة، والقياس والترقيم. أن تُرغم على دفع الضرائب. أن تُطرد الخدمة، أو توبّخ، وتمنع، أو يسمح لك. أن تخضع للإصلاح، والتقويم. وأن يتم استغلالك، وابتزازك، واستخدامك، واحتكارك، واستنزافك، وخداعك، وسرقتك؛ بدعوى الضرورة السياسية والمصلحة العامة. وعند أدنى مقاومة أو أقلّ تعبير عن التذمّر؛ تُقمع، وتغرّم، وتهان، وتلاحق، وتزعج، وتغاظ، وتقهر، وتجرّد من السلاح، وتقيّد، وتسجن، وتحاكم، وتُدان، وتُنفى، وتُعدم، وتباع، وتخان. بل أكثر من ذلك؛ يُتلاعب بك، ويُسخر منك، وتُحقَّر، ويُنال من شرفك. هذه هي الحكومة، وهذه هي عدالتها وأخلاقها!» (Proudhon, 1868, pp. 310-311).

وربما يبدو للكثيرين أن هذا الخطاب الحماسي ليس سوى اندفاعة طائشة، ولكن الآن باتت الأحوال أقرب لكثير من الأوصاف التي قال بها برودون. وإذا أردنا أن ننسج على منواله بمعونة برنارد هاركورت (Harcourt, 2015) سنقول: أن تستخدم الشبكة

العنكبوتية يعني أن كل نقرة، أو لمسة للشاشة، أو تمريرة للبطاقة الائتمانية، أو بحث في «جوجل»، أو شراء عبر آمازون، وكل ضغطة إعجاب في «فيس بوك»، ومتابعة في «إنستغرام»، أو تفضيل لتغريدة، أو حفظ لمنشور، أو لقطة «سناب شات»، بل كل أثر رقمي بالعموم «يمكن اليوم حفظه وتخزينه، وأرشفته، وتجميعه»، وتوظيفه لمراقبتك، واستغلالك، وخداعك، والتحكم في خياراتك، والتلاعب بك، وسرقتك، وتوبيخك، وتهديدك، وإهانتك، وإيذائك.

هذا هو الواقع في جملة المنصات الاجتماعية والتطبيقات المتنوعة التي تكاد تنتهك كل أسرار المستخدم وخصوصياته الممكنة، لا سيما تلك التي لا يمكن الانتفاع بها إلا من خلال إفشاء أسرارك، كما هي الحال مع محرك البحث الأشهر «جوجل»، فمهما تظاهرت بخلاف ما أنت عليه في أي مكان فإنه ليس من مصلحتك الكذب على «جوجل» إذا كنت ترغب بالحصول على ما تريد، فأنت تقول له ما ترغب في معرفته بدقة (Broeders, 2016). وفضلًا عن المعلومات التفصيلية التي تتضمن استعمال المرء للبحث في «جوجل» مثل الأعراض والأمراض والاهتمامات وتفضيلات الأكل واللباس وغير ذلك، ذهبت بعض الدراسات (Nie et al, 2014) إلى إمكانية اكتشاف العلاقة بين السمات الشخصية ونمط البحث عن المعلومات في الشبكة، مثلًا تكرار البحث عن موضوع ما ربما يكون دلالة على القلق، أيضًا ربما يدل استخدام الكلمات المفتاحية على عقلية منطقية، وربما يعكس قلة استخدام محرك البحث على اهتمام جدِّي بالخصوصية، وغير ذلك.

وبالنظر إلى كمية البيانات الضخمة التي يجمعها «جوجل» بتتبعه تصرفاتك الرقمية «فمن المحتمل أن يعرف عمرك، وجنسك، وهواياتك، ومهنتك، واهتماماتك، وحالتك الاجتماعية، وكل مقطع ڤيديو شاهدته على يوتيوب، وكل صورة بحثت عنها، وما إذا كنت مكتئبًا أم لا، وربما حتى سبب اكتئابك!» (Parkin, 2018). و«جوجل» ليس وحيدًا في ذلك، بل منصات كثيرة تمارس الرقابة نفسها بمستويات متفاوتة، كتطبيقات المواقع التي توثِّق طرق التنقل المعتادة، ومنصات الكتب، ومواقع التسوق، وغير مما يصعب حصره، كل هذه البيانات تجمع في الغالب بناء على موافقة المستخدم على سياسات

الخصوصية واستخدام البيانات الشخصية (Broeders, 2016)، والتي تظهر عادةً عند البدء في استعمال التطبيق أو المنصة، وهي تبدو مصمَّمة على نحو يستحيل معه مطالعتها[٤١]، ففي عام ٢٠٠٨ قدَّر اثنان من أساتذة جامعة «كارنيجي ميلون» أن القراءة المعقولة لجميع سياسات الخصوصية التي يواجهها المرء في السنة تتطلب تفرُّغًا مدةَ ٧٦ يوم عمل كامل! (Zuboff, 2019).

وتتفنَّن المنصات المختلفة في طرق استثمار المعلومات والبيانات المقدمة من المستخدمين، وهي لا تتوانى في توظيفها وتحليلها لكشف سماتهم الشخصية (كمستوى الفضول والتعبير عن الذات والاستقرار والتحدي وغيرها)، واستنباط توجهاتهم وأذواقهم وميولهم (السابق).

وفي ظل الكمِّ الهائل من المعلومات الشخصية التي يتبرع بها ملايين المستخدمين لا تكون المهمة صعبة كما قد يُظنُّ، وقد نُشرت دراسات كثيرة تؤكد ذلك، ومنها ورقة كوسينسكي ورفاقه المعروفة (Youyou & et al, 2014) والتي توصلت إلى نتيجة مثيرة مفادها: أنه يمكن من خلال تحليل ١٠ نقرات «أعجبني» على «فيس بوك» فهم شخصية الفرد بنحو أفضل من معرفة زميله له، أما عند تحليل ٧٠ نقرة إعجاب فسنفهمه أفضل من رفيقه في السكن، فإذا توفر لدينا ١٥٠ نقرة إعجاب فإن تحليلها يمكِّننا من فهمه أفضل من أفراد أسرته، ومع ٣٠٠ نقرة إعجاب نصل إلى فهم دقيق للفرد يتجاوز معرفة حتى الزوج. وتوصلت دراسة أخرى (Golder & Macy, 2011) إلى تحديد إيقاعات المزاج اليومي والموسمي للأفراد في الثقافات المختلفة في جميع أنحاء العالم، من خلال تحليل ملايين التغريدات في منصة «تويتر».

وتسوِّق معظم التطبيقات والمنصات بعض جوانب هذا الجمع الفاحش للبيانات بأنه في صالح المستخدِم وفي سبيل «تخصيص تجربته» بما يتناسب مع اهتماماته وميوله. وهذه الميزة التي يفضِّلها الكثير لا تخلو من عيوب مؤثرة؛ من أبرزها ما يُعرف

---

(٤١) نشر في عام ٢٠١٣ فيلم وثائقي مهم بعنوان: **قد يتم تطبيق الشروط والأحكام** (*Terms and Conditions May Apply*)، يناقش آثار ومخاطر الموافقة التلقائية على سياسات الخصوصية في التطبيقات والمواقع التواصلية.

بـ «فقاعـة الترشـيح» (filter bubble) لاسـيما فـي محـركات البحث، فنتائـج البحث في «جوجـل» لا تتطابـق لـدى جميع المسـتخدمين كما هـو معروف، بل تعتمـد على موقع المسـتخدِم وسـجله البحثي وسـلوكياته الرقميـة وبياناته المتنوعة. وينتج عن ذلك فرز معلومـات ونتائج معينة للظهور أولًا[٤٢]. وهذه التقنية والخوارزميات المتصلة بها تعزل المسـتخدم عـن المعلومـات والأفـكار والأخبـار المختلفـة التـي لا تتفـق مـع توجهاته بالضـرورة، وقـد اصطُلح على مفهوم «غرف الصـدى» لوصف هذه الحال التي تتضخم مـن خلالهـا القناعـات والاهتمامات الشـخصية للمسـتخدم، بفعل تداعـي المعلومات والصفحـات والمواقـع والإعلانات في اتجاه معين فكري أو سياسـي أو ما شـابه ذلك. ويكـرس كل ذلـك من التقسـيم والتجزئـة والانفصال بين الآراء والأفـكار والاتجاهات الاجتماعيـة، فالمهتـم بالمحتـوى الانكشـافي سـيجد أن الاقتراحـات والتوصيـات في المنصـات المختلفـة تُقـدِّم لـه ما يرسـخ اهتمامـه ويطبِّعه في نفسـه، وقـلَّ أن تُظهر له ما يعارضه أو يناهضه، وعلى هذا فقِس.

والغالـب أن بعض القرَّاء سـيرى في التحليلات السـابقة نوعًا مـن المبالغة أو الغلو، وربما ردَّد الحجة الأشـهر التي يكثر تداولها بين عموم الناس في الشـرق والغرب كلما ذكرت الخصوصية وتداعيات الرقابة، والتي مفادها «إذا لـم يكن لديك ما تخشى كشفه، فلـن تفزعـك الرقابة!» (Solove, 2007b)، وهي حجـة معطوبة من وجوه كثيرة، ولا يكاد يلتـزم أحـدٌ بمقتضاهـا، فكل إنسـان عاقل لديه بالتأكيـد ما يخفيه[٤٣] ويكتمـه عن الناس عمومًا أو عن أكثرهم (Trottier, 2012).

---

(٤٢) وقد يؤدي ذلك إلى نتائج متحيزة بل تمييزات عنصرية، كما أظهرت إحدى الدراسات الأمريكية وجود علاقة قوية بين نوع الإعلانات والانتماء العرقي للفرد، فالمستخدم أكثر عرضة بنسبة ٢٥٪ لتلقي إعلانات تتعلق بدخول السجن أو الاعتقال في حال تضمن البحث إشارات تدل على الهوية السوداء، مقارنة بعمليات البحث التي تتضمن الإشارة إلى الهوية البيضاء (Aonghusa & Leith, 2016).

(٤٣) حتى في المجتمعات التي تسمى «بدائية» الأبعد عن قيم التدين والأخلاق حيث يسير الناس عراةً بلا نكير؛ وُجد أنهم يستنكفون عن مواقعة أزواجهم في العلن، ولذا توصَّل الأنثروبولوجي الأمريكي دونالد براون (Brown, 1991) في استقصائه الموسَّع عن المشتركات العالمية بين البشر إلى أن التخفِّي عند الجماع مما اتفقت عليه الناس عامة، وتواطأت على التزامه كافة الثقافات والمجتمعات.

وهنا أستذكر السؤال الشهير الذي وجَّهه السيناتور ديك دوربين إلى الرئيس التنفيذي لشركة «فيس بوك» (شركة منصات ميتا حاليًا) مارك زوكربرج خلال جلسة استماع عُقدت في الرابع من أكتوبر/ تشرين الأول عام ٢٠١٨ بمجلس الشيوخ الأمريكي، بعنوان: «فيس بوك وخصوصية وسائل التواصل الاجتماعي»؛ حين قال دوربين: «هل يمكنك أن تشاركنا اسم الفندق الذي أقمت فيه الليلة الماضية»، فرفض زوكربرج الإجابة، ليعلِّق السيناتور بأن هذا من حقه بموجب الحقِّ في الخصوصية، ولكن «فيس بوك» لا يتردد في جمع هذه البيانات الخاصة. والمقصود أن الجميع لديه ما لا يرضى بإشهاره في العلن، ولا بالإفصاح به للغرباء، ولا يعني ذلك أن المخفي يتضمن سوءًا أو شرًا أو خطيئةً بالضرورة؛ لأن الحق في الخصوصية لا يعني ستر الجرائم أو الخطايا، بل يتعلق بحقِّ المرء في إدارة معلوماته الشخصية كما يحب، على نحو يحافظ على شخصيته وكرامته وشرفه على الوجه الأتم، فضلًا عما يتعلق بذلك من واجب الستر الشرعي، وحرمة التجسس ونحو ذلك مما سأناقشه لاحقًا بإذن الله.

أضف إلى ذلك الإمكانية الدائمة للإدانة في حال وُجدت الرغبة والمقدرة والسلطة، وقد «اشتُهر عن السياسي الفرنسي الشهير أرماند جان دو ريشيليو قوله: «أرني ستة سطور كتبها أشرف رجل في العالم، وأنا كفيل بالعثور فيها على ما يوصله إلى حبل المشنقة!». وقال لاڤرينتي بيريا -رئيس الشرطة السرية في عهد جوزيف ستالين-: «أرني الرجل، أُريك جريمة». قصد دو ريشيليو وبيريا المعنى عينه: إذا كان لديك معلومات كافية عن شخصٍ ما؛ فبإمكانك العثور على أدلة كافية لإدانته بشيءٍ ما!» (بواسطة: شناير، ط١، ٢٠١٧ [٢٠١٥]، ص١٤٦ بتصرف).

والجدير بالنظر هنا تأكيد ضعف الربط بين الخصوصية والجريمة أو الخطأ؛

«لأننا إنما نكون أحرارًا ما دمنا قادرين على التحكم فيما يعرفه الناس عنَّا، وفي أي ظروف وملابسات يمكنهم التعرُّف علينا [...]، وإن لم يكن في قدرتنا التحكم بما يقرؤه الآخرون عنا ومتى يمكنهم ذلك؛ فلن يكون في مقدورنا أن نتصرف وفق خياراتنا في الوقت الحاضر أو حين نخطط للمستقبل، وإن أي

شخص يتمتع بالقدرة على أن يخترق خصوصيتك؛ فبمقدوره إذلالك، وإهانتك، وإرباك علاقاتك متى ما أراد» (سنايدر، ٢٠٢١ [٢٠١٧]، ص١٠١؛ وانظر: شناير، ط١ ٢٠١٧ [٢٠١٥]، ص١٧٧).

ومن جهة أخرى أبلغ فإن الرقابة في وسائل التواصل الاجتماعي تتجاوز حدود السيطرة والتحكم المباشر، وتتدخل في تشكيل ذاتية المستخدِم، وإعادة توجيهها بما يتلاءم مع غايات الرقابة ومقاصدها الرأسمالية والأيديولوجية، يشرح أحد المختصين الأمر على هذا النحو:

«إننا بالكشف عن أنفسنا والإفصاح عن دواخلها، نجعل مراقبتنا وتتبعنا واستهدافنا، وحتى احتجازنا أو معاقبتنا، أمورًا سهلة للغاية ولا تتطلب كبير جهد. إننا بذلك نجعل أنفسنا شفافين فعليًا ليرانا الجميع، وهو ما يجعل أنفسنا عرضة لأن تتشكل بالكثير من الطرق غير المسبوقة، سواء كان ذلك عن قصد أو عن غير قصد. إن ذواتنا وذاتيتنا -التي تمتزج بالتطبيقات والمنصات والأجهزة الرقمية- تتشكل من خلال خوارزميات التوصيات والاقتراحات المستهدفة من تجار التجزئة، والعروض الخاصة من المعلنين. ومن خلال ذلك الطوفان من الاقتراحات والتوصيات، وإخضاعنا أنفسنا للرقابة وتحكمنا بذواتنا لعلمنا بأننا تحت المراقبة؛ فإننا نتحول إلى كائنات شكّلها الواقع الرقمي؛ فنصبح وقد شكّلتنا عمليات التعرُّض الرقمي والمراقبة والاستهداف التي نغرق فيها ونتجاهلها بسهولة، حتى أننا نُسلِّم أنفسنا [طوعًا] لأشكال جديدة من الذاتية والتنميط الاجتماعي تتميز بقيود غير مسبوقة على الخصوصية، وبمستويات غير محدودة من المراقبة والتحكم» (Harcourt, 2015, pp. 14-15).

ونتيجة هذا التغوُّل الجامح لشركات الخدمات الرقمية (وعلى رأسها «جوجل») والمنصات التواصلية المختلفة، ولصعوبة التخلِّي التام عن استعمال كل هذه الخدمات والمنصات أو تعذُّره؛ اقترح سيمون باركن (Parkin, 2018) حلًّا غريبًا لتخفيف آثار هذه الرقابة ومخاطرها، وذلك من خلال «التلاعب» المنظَّم، بأن ينشئ المرء حسابات وهمية، ويتبادل التفاعل معها بجدية، ويقدم من خلالها معلومات مختلقة ولكن متماسكة، لتضليل الرقابة والتعمية على الرقباء!

منذ وقت مبكر نسبيًا وقبل انتشار منصات التواصل طرح الباحثون مفهوم «مفارقة الخصوصية» لوصف ظاهرة مثيرة للانتباه، وهي أن كثيرًا من مستخدمي الشبكة العنكبوتية قد يقلقون من احتمال تسرُّب بياناتهم الشخصية، وانتهاك خصوصيتهم، ومع ذلك لا ينعكس هذا القلق أو الخوف على تصرفاتهم الشبكية، بل هم يميلون إلى انتهاك خصوصيتهم طوعًا بالكشف عن بياناتهم ومعلوماتهم الشخصية أو إشهار حيواتهم الخاصة (Barth & de Jong, 2017) كما رأينا، وهذه المفارقة تستدعي التأمل والتفسير عن سبب هذا التناقض المستشري وعلته.

ولكن قبل الإفاضة في ذلك لا بد ملاحظة أن هذا «القلق» قد يغيب أو يضعف في بعض الثقافات أو البلدان، لا سيما البلدان العربية، ففي دراسة هاشم المكرمي (Almakrami, 2015) لم يعبِّر أيًا من عينة الدراسة من السعوديين عن أية مخاوف تتعلق بجمع المعلومات الشخصية؛ إما من خلال المنصة التواصلية أو من خلال طرف آخر. وفي دراسة إيفرت دينيس ورفاقه (Dennis et al, 2017) التي أُجريت على أكثر من ستة آلاف شخص ممن تبلغ أعمارهم ١٨ عامًا فما فوق في ستة دول هي الأردن ولبنان وقطر والسعودية وتونس والإمارات؛ أفاد ٤٣٪ من العرب بأنهم يقلقون بسبب رقابة الشركات لأنشطتهم على الإنترنت، كما أفاد ٣٩٪ بأنهم يقلقون بسبب رقابة الحكومات أيضًا. ولاحظت الدراسات أن هذا القلق من الرقابة يتزايد بوتيرة متصاعدة في العقد الأخير تقريبًا، كما تبيَّن أن هذا «القلق» يرتبط بارتفاع معدل التعليم، فالأكثر تعليمًا (الجامعي فما فوق) هم أكثر عرضة للقلق بثلاثة أضعاف بالمقارنة مع الأقل تعليمًا، وهذه النسب تعدُّ أقل كثيرًا من معدلات القلق إزاء الرقابة المؤسساتية والحكومية في الولايات المتحدة مثلًا، والتي تبلغ في بعض الإحصائيات ٦٠٪ من الأمريكيين، أي: أن ٦ من كل ١٠ أمريكيين يعبِّرون عن قلقهم من تأثيرات رقابة الشركات على تصرفاتهم الرقمية.

أما تفسير المفارقة التي أشرت إليها آنفًا فقد مضى كثير منها في مبحث «بواعث التعري الطوعي»، وأشهرها الرغبة بالحضور والتحقق، «ففي كثير من الأحيان تكون

الرغبة في إظهار الذات أقوى من الخشـية من مغبَّة المراقبة» (Farinosi, 2008). ولكنني سأشير هنا إلى تفسيرات أخرى لمزيد من التوضيح، فمن أبرز دوافع «الانتهاك الطوعي للخصوصية» الاعتقاد بأن منافع الكشـف الانتقائي عن الذات للغرباء قد تكون أكبر من مخاطر انتهاكات الخصوصية المحتملة، فتكوين رأس المال الاجتماعي وبناء العلاقات والصداقـات والحفـاظ عليهـا؛ يرجح بالمضـارِّ الممكنة، أو بسـبب أن منافـع التواصل ملموسـة وفورية، أما مفاسـد الإفصاح الذاتي فمحتملة ومسـتقبلية، أو بسـبب توهمات الثقة في مقدمي خدمات التواصل، أو بسبب فرص التحكم بالخصوصية داخل المنصات والشـبكات، أو بسبب التعطُّش للتواصل مع الأقران والزملاء والأصدقاء والمحبين، أو الخضوع لضغوطهم بالمشاركة والتفاعل، أو بأثرٍ من الشعور الغامض بأن مضارَّ الكشف وانتهـاك الخصوصيـة إنمـا تحـدث للآخريـن وليـس للـذات (Albrechtslund, 2008; Debatin, 2011; Trepte & Reinecke, 2011; Serafinelli, 2018).

ومـع ذلك فعامَّة مسـتخدمي منصَّـات التواصل يتبعون جُملة من الاسـتراتيجيات أو الأسـاليب للحفـاظ على نوع مـن الخصوصية النسـبية، ومن أبرز هذه الأسـاليب إخفاء الهوية عبر الأسـماء والهويات المستعارة، وتخصيص رؤية الملف الشخصي للأصدقاء والموثوقيـن، وتعديل إعدادات الخصوصيـة المتقدمة لضمان عدم العثور على ملفاتهم الشخصية عبر محركات البحث، وحذف المحتوى الذي قد يكون غير مناسب، أو حظر الأشـخاص غير المرغوبين، كما يسـتعمل البعض طريقة ما يسمى «التبييض» بالمداومة على محو المنشورات كافة بعد مشاهدتها من الأصدقاء المقربين (Masur, 2018)، وربما بلـغ بالبعـض التحـوُّط أن يعمد مـن فترة لأخرى إلـى حذف صفحته الشـخصية برمتها، وإنشاء صفحة جديدة تمامًا.

ومـن الأسـاليب التـي رصدتهـا الأبحـاث المختصـة (Almakrami, 2015) ما يسـمى «الإفصاح غير المباشر» أو الضمني، وهو الأكثر شيوعًا بين المستخدِمين السعوديين في الدراسة، وذلك إما بنشر آيات قرآنية، أو أحاديث نبوية، أو نصوص شعرية أو اقتباسات روائية، أو ما شـابه ذلك؛ لتعكس الحالة النفسـية والظرف الشـعوري الذي ينتاب المرء، دون الحاجة إلى الشرح المباشر أو الخوض الفعلي في الإفصاح عن الذات.

على أن معظم مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في البلدان العربية الستِّ آنفة الذكر لا يعتنون بإجراءات الخصوصية كثيرًا، وقد أقرَّ ٣٣٪ منهم أنهم يغيرون إعدادات الخصوصية بما يحدُّ من إمكانيات الرقابة، وقال ٢٩٪ أنهم يحاذرون نشر المعلومات الحساسة، وذهب ٢٧٪ إلى تقليل النشر والمشاركة عمومًا نتيجة لشعورهم بالرقابة، في حين أن ٢٤٪ سعوا لتقليص عدد الأشخاص الذين يقعون في دائرة التواصل الرقمي (Dennis et al, 2017).

ومع الإقرار بتطور الوعي النقدي بمخاطر الرقابة بالجملة إلا أن الواقع السائد يشير إلى التعايش الفعلي معها، والتسامح الواسع مع الرقابة الشاملة (Frohne, 2002). ولذلك طرح ألبرتو روميلي وزملاؤه (Romele et al, 2017) مفهوم «الخضوع الطوعي للرقابة» على غرار «العبودية الطوعية» للفرنسي إيتيان دو لابويسيه (ت ١٥٦٣).

فخاخ الرقابة وأخطار التنقير الرقمي

في ١٣ ديسمبر/ كانون الأول ٢٠٠١ نشرت الأمريكية هيذر أرمسترونج تدوينة قصيرة في مدونتها الشخصية ذات المحتوى الاعترافي (dooce.com) تتناول بعض حماقات زملائها في العمل (لا تزال التدوينة متاحة حتى الآن!)، وبعد أن اطَّلع أرباب العمل على التدوينة وقرروا فصلها من الوظيفة وكان ذلك في عام ٢٠٠٢، وقد اشتهر أمر هذه الحكاية في الصحف والإعلام حتى ظهرت مفردة جديدة (Dooced) مشتقة من اسم مدونة أرمسترونج، ويُقصد بها الطرد من الوظيفة بسبب مشاركة ما في الشبكة العنكبوتية (Solove, 2007a)، وهذا الـ (Doocing) تكرر في عام ٢٠٠٤ عندما طردت إحدى شركات الطيران الأمريكية إحدى المضيفات بسبب أنها نشرت صورًا لها غير لائقة وهي ترتدي زي الشركة الرسمي، ثم شاع الأمر لاحقًا حتى لا يكاد يلفت النظر.

ومنذ قرابة العقدين انتبهت جهات التوظيف وأرباب العمل إلى أهمية المعلومات المتوفرة في الشبكة عن المتقدمين للعمل، ووفقًا لدراسة أجرتها «مايكروسوفت» عام ٢٠٠٩ فإن ما يقرب من ٨٠٪ من أصحاب العمل يستعينون بمحركات البحث لجمع معلومات عن المتقدمين للوظائف (وفي دراسات أخرى تبلغ النسبة ٩٠٪)، وأن نحو

٧٠٪ من الوقت يرفضون المتقدمين بسبب النتائج التي توصلوا إليها، وهذه النتائج تتفاوت ما بين «نمط حياة» غير مرغوب، أو وجود صور أو مقاطع ڤيديو أو تعليقات غير ملائمة (Citron, 2014). وكذلك الحال لدى الجامعات، ففي إحدى الدراسات المسحية التي أُجريت في عام ٢٠١٢ تبين أن ٢٦٪ من مسئولي إدارات القبول بالجامعات في الولايات المتحدة راجعوا الحساب الشخصي للمتقدِّم على وسائل التواصل الاجتماعي، ووجدوا أن هناك ما يؤثر سلبًا في فرص هؤلاء المتقدمين للالتحاق بالجامعة في ٣٠٪ من هذه الحالات (بريك، ٢٠٢٢ [٢٠١٤]). فالزلَّات الرقمية كتغريدة طائشة، أو منشور متهور على «فيس بوك»، أو صورة غير موفقة على «إنستغرام»، أو لقطة مسيئة على «سناب شات»؛ قد تجلب الأذى لصاحبها من حيث لا يحتسب، وفي استطلاع أجري عام ٢٠١٦ اعترف أكثر من ٢٥٪ من المسؤولين في الشركات بأنهم وبَّخوا موظفًا أو طردوه بسبب مضمون منشور عبر الإنترنت (Duffy & Chan, 2018).

والغالب أن هذه الإحصائيات -التي مرَّ على بعضها أكثر من عقد- أصبحت الآن أعلى وأكثر، بل تجاوز الأمر التوبيخ أو الفصل إلى ما هو أشدُّ وأنكى مما لا يخفى، كما أنها قد لا تكون على ما يستوجب التوبيخ أو نحوه، بل أضحت تخضع لتقلبات أهواء الجمهور ومدِّ السياسة وجَزرها، فلأن السجل الرقمي لا يرحم ولا يستثني قد ينشر المرء اليوم ما سُيعدُّ غدًا خطيئة قبيحة؛ «فمثلًا الدعم الذي يلقاه السفر إلى منتجعات في أماكن نائية يمكن أن ينظر إليه غدًا بوصفه دليلًا على المواقف غير المسؤولة إزاء التغير المناخي»، وكذلك الحال مع «الأفكار والسلوك الملائمين لإحدى مراحل الحياة، كمثل ولع المراهقين بتجريب أنماط الحياة المختلفة؛ قد يُنظر إليه من منظور مختلف في مرحلة لاحقة، على سبيل المثال، إذا ما طمح المرء إلى أن يصير سياسيًّا» (بريك، ط١ ٢٠٢٢ [٢٠١٤]، ص٤٤)، أو أن يصير شخصية مرموقة في أي مجال يُنظر إليه بتوقير.

ولا يمكن إدراك ذلك بمعزل عن فهم السمات المميزة للمعلومات الرقمية، فهي أولًا دائمة الوجود، وقد كتب الكثير عن عصر الشبكات الرقمية بوصفه عصر «نهاية النسيان» (إيكورن، ٢٠٢٣ [٢٠١٩])، وثاني السمات قابليتها للنسخ والتكرار في أماكن

مختلفة، وثالثًا إمكانية الوصول إليها عبر البحث بسهولة، ورابعًا قابليتها للذيوع وتجدد الاشتهار، فيمكن أن يتزايد انتشارها إذا نشرت أو أعيد نشرها في موقع أو صفحة شهيرة مثلًا (Miguel, 2013).

إن سعي الفرد لأن يكون مرئيًا على شبكات التواصل ومشاركته اليومية لأفكاره وأنشطته وعلاقاته يعرِّضه للكثير من المخاطر والمصاعب، وعلى رأسها احتمالات الإيذاء المعنوي وتشويه السُّمعة[٤٤]، ومخاطر التشهير الذي يعتبر أكبر تهديد في الشبكة يخشاه الأفراد (Pownall, 2015). وكما هي الحال في الظواهر المشابهة فإن سياقات تكوين الصيت والذكر الحسن وبناء السُّمعة الطيبة في الفضاء الرقمي تختلف نسبيًا عن السمعة في الواقع الاجتماعي الحقيقي، فالسمعة الرقمية تتبلور عبر التصور الجماعي أو المشترك الذي يتشكَّل بناءً على تقييم المرء من خلال تجميع شذرات معلوماته الشخصية وبياناته الخاصة المتاحة للجمهور. ولأن النشاط الاجتماعي الرقمي يظهر من خلال الإعجابات والمشاركة والإشارات وإعادة التغريد، والتي تُقاس بدقة، بالأرقام والإحصائيات، فإن «السُّمعة» تصبح حينئذٍ مرئية وملموسة، وبالإمكان قياسها والتحقق منها (Solove, 2007a; Gandini, 2016).

كما أن انتشار المعلومات الشخصية على نطاق واسع أدى إلى إضعاف قدرة الأفراد على حماية سمعتهم، مما يزيد من صعوبة التحكُّم في هوية الفرد وتصورات الآخرين عنه (Alice et al, 2010)، فضلًا عن أن الحضور المفرط والمشاركة المنتظمة يعني حتمية ارتكاب الأخطاء والحماقات، لأن من كثُر كلامه كثُر سقطه ولا بد. وهذه الأخطاء والزلَّات لا سيما ممن يحظون بالمتابعة والانتشار أو «التأثير» تكون فرصة سانحة للتفاعل الاجتماعي.

---

(٤٤) من أهم ما يحرص على المرء الحفاظ على سُمعته الأخلاقية، وقد أفاد كثيرون كما أظهرت عدة دراسات أنهم يفضلون السجن وبتر الأطراف، بل والموت، على أن يمسَّ سُمعتهم تشويهٌ بالغ، ليس في أثناء الحياة فحسب بل حتى بعد الممات؛ ففي إحدى العينات أفاد ٣١٪ من المشاركين بأنهم يفضلون الموت على عيش حياة طويلة بسُمعة طبيعية، ومن ثمَّ تلحق بهم بعد الموت معرَّةٌ من قبيل التحرش بالأطفال. ولتأكيد هذه الإفادات أظهر البحث في تجارب عملية أن ٦٣٪ من عينة الدراسة تحمَّلوا بالفعل الألم الجسدي لمنع نشر معلومات تشير إلى أنهم عنصريون ضد السود (Vonasch et al, 2018).

ويزيد الأمر خطورة مع تطور إمكانيات التحشيد والتشهير الجماعي التي باتت أسهل وأكثر، وغلبة اندفاع الجماهير بسبب خفاء الهوية النسبي لاندماج الفرد وسط الجموع الغفيرة، وعدم وجود عواقب حقيقية رادعة في الأغلب، ولاستحالة محو المحتوى موضوع الجدل أو التشهير (Trottier, 2018). وكثير من المستخدمين يبدون مستعدِّين دومًا لملاحقة الآخرين ونشر مقاطع لزلَّاتهم (Harcourt, 2015). ولا يعدم المتابع من حين لآخر أن يمرَّ به مقطع لزلَّة أو حماقة أو «فضيحة»، وما يلبث أن يغيب في لُجج الأحداث الجديدة، ثم يعود المقطع لاحقًا ويتجدد تداوله بمناسبة مرور سنة وسنتين وثلاث سنوات وأكثر على ظهور ذلك المحتوى للعلن، في دورة متكررة ربما لا تنتهي.

وهذه الحال الهجومية العدوانية في شبكات التواصل تؤدي إلى نتائج مؤسفة كاتساع نطاق رؤية الخطيئة أو الإساءة أو المحتوى المستهدف أيًا كان، بسبب التفسيرات والتكرار والتضخيم، وصعوبة التنبؤ بالنتائج المجتمعية التي قد تلحق بالمستهدَف في نفسه أو ماله أو سُمعته، والتي غالبًا لا تتناسب مع الخطأ أو الزلَّة الحقيقية أو المزعومة.

ولاحظ بعض الدارسين (Marwick, 2013) أن الغالب على المشاركين في الفضاء الرقمي الاندفاع في البدايات والكشف عن ذواتهم بإفراط، ثم التراجع مع مرور الوقت وزيادة التحفُّظ والتحرُّز في أثناء النشر والتفاعل، والغالب أيضًا أن هذا التحوُّل والتراجع إنما يقع بعد تعرضهم لحادثة أو واقعة معينة كشفت لهم عن الحقيقة القبيحة للرقابة الرقمية.

وكشفت دراسة مسحية أمريكية أجريت عام ٢٠١٣ عن استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي أن ١٩٪ من عينة الدراسة قالوا «إنهم قد نشروا أخبارًا وتعليقات وصورًا ومقاطع ڤيديو ثم ندموا لاحقًا على نشرها. كما كشفت دراسة مَسحية أخرى تناولت عينة من البالغين في أمريكا أن ٢٩٪ من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي قالوا إنهم قد نشروا صورة أو تعليقًا أو معلومة شخصية ويخشون أن تؤدي يومًا ما إلى استبعادهم من الالتحاق بوظيفة محتملة، أو فصلهم من العمل الحالي إذا ما كُشف عنها!» (بريك، ٢٠٢٢ [٢٠١٤]، ص٧٣).

ووفقًا لاستطلاع أحدث أجراه مركز بيو للأبحاث عام ٢٠٢٢ قالت ٥٠٪ من المراهقات الأمريكيات اللَّاتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و١٧ عامًا أنهن يقلقن من احتمالية استخدام مشاركاتهن لتخجيلهن وإحراجهن، ولذا يمتنعن عن نشر المحتوى الذي قد يُستخدم لهذه الغاية، وكذلك الحال بالنسبة للمراهقين الأمريكيين ولكن بنسبة أقل من الفتيات (Anderson et al, 2022). ولذلك فالمثير للقلق في شأن الكشف عن الذات يتعلق غالبًا بكيفيات التصرف في المحتوى من قبل الجمهور المتلقِّي، فمن ينشر علاقاته الحميمية مثلًا يفقد إمكانية السيطرة على المحتوى بمجرد النشر (Dobson et al, 2018)، فقد يعاد تأويل الصورة بطرق شتى بعيدة عن قصد الناشر، أو تضم إلى غيرها على نحو يسيء أو يخدش أو يشوه، أو تقارن بمثيلاتها، أو ما سوى ذلك من التصرفات الشائعة، والتي يستحيل تفاديها في الفضاءات الرقمية المفتوحة.

* * *

لقد أبان هذا الفصل عن آثار تقنيات التواصل في حد ذاتها في محتوى التواصل وأبعاده، فالمجهولية النسبية للهوية، وإمكانيات التجريب الواسعة، وغياب الجسد وقيوده، وما أسميتُه «نقص الواقعية المادية» في الأنشطة الرقمية؛ كل ذلك يضعف الشعور بالالتزام ويرخي الإحساس بالذنب والخزي، ويسهِّل الاندفاع والعدوان و«البوح» واختراق المحظور.

وقد أتاحت المنصات التواصلية فرصًا غير مسبوقة للنشر والتفاعل، وحثَّت على «مشاركة» شؤون الحياة الخاصة، حتى صار «التهرب من الخصوصية» سمة لكثيرين على هذه المنصات، بحثًا عن روابط اجتماعية داعمة تعوض فقدان «القبيلة»، وسعيًا لبناء سردية شخصية وعلاجية، منسوجة في حبكة درامية جذَّابة؛ طلبًا لاعتراف الآخرين بالذات والمكانة، واستغلالًا للفرص التجارية الواعدة من وراء «تسليع اليوميات» وبيعها كما يفعل المشاهير الجدد.

ولذلك لا يبدو أن المقارنة بين نموذج الكشف الرقمي عن الذات والنماذج الكلاسيكية للاعتراف (وعلى رأسها الاعتراف الكنسي) دقيقة أو مثمرة؛ لكون الاعتراف

الرقمـي يشـبه أن يكـون نوعًا مـن المتعة ولونًـا من الترفيه، بـل العبث أحيانًـا، أو الرغبة بالشـعور بالـذات والتحقـق بالهويـة «المسـتقلة»، مع غيـاب واضح للدوافـع الأخلاقية والدينيـة القديمة المتعلقة بطلب المغفرة أو التكفير عن الذنوب (Early, 2022). ولذلك فالتعبير الأدقُّ يقتضي أن لا يُوصف الكشف الرقمي عن الذات بأنه اعتراف، بل انكشاف أو اسـتعراض أو ربمـا تعـرِّي نفسـي؛ لأنـه يبتعـد كثيـرًا عـن التأمـل الداخلي المسـتنير والهـادف، ويقتـرب من كونـه فعلًا كلاميًّا غرضـه إنتاج صورة عامة للـذات، وبناء هوية رقمية (Burkart, 2010).

وكثيرًا ما يتحول «إشهار» الذات إلى «التشهير» بها؛ حين تضمر الأولويات الأخلاقية، وتضحي الغاية الحفاظ على اسـتدامة لفت الانتباه، ومراكمة أرقام المتابعة ورفع معدل المشاهدات والتعليقات.

ولاحظنا أن «بناء الهوية الرقمية» يحوِّل المنصات إلى مسارح لا نهائية، يتنافس فيها الممثلون على إتقان أدوار جذابة لنيل الإعجاب والتصفيق، لإشباع ميول الجمهور نحو التلصُّص والمقارنات، وتدريجيًّا يدمن «الممثل» المسرح حتى يختلط بحياته الخاصة، وينخـرط فـي «وظيفـة عاطفية» دائمة ومرهقة لإثارة مشـاعر الجمهور المتابع، مع شـدة اختلافاتهم وتناقضاتهم ولا مبالاتهم، وهَوَسـهم الشـديد بالنقـد والتنقير و«المحاكمة»، وتتحـوَّل تجربتـه اليومية إلى فـرص دائمة للتصويـر وجمع «الذكريات» و«مشـاركتها»، ويعتاد اختلاق «المحتوى» من تفاهات الروتين العادي.

الفصل الرابع

أسرار المؤمن

«كان الإنسان في الماضي موقنًا أنَّ ثمة عين واحدة على الأقلِّ تشهد أفعاله كلها، وهي على دراية بكل نواياه وتصرفاته، ويمكنها أن تتفهَّمها أو أن تُدينها إن اقتضت الضرورة. كان الله حاضـرٌ دائمًـا كأنَّه عيـن لا تفوتها فائتة، تضفي نظرتها المعنى حتى على الحياة البائسة والفارغة من أي معنى، فما الذي يتبقى بعد اختفاء هذا الشاهد الذي يبصر كل شـيء، أو إزاحته؟ تتبقى عين المجتمع: عيون الآخرين التي ينبغي للمرء إظهار نفسـه أمامها مخافة الغرق في ثقب المجهوليَّة الأسود في دوامة النسيان»

أُمبرتو إيكو

تمهيد

لقد حفلت كتب التراث بالحديث عن السرِّ والكتمان والبوح، فأفرد جماعة وافرة من أهل النظر والأدب والأخلاق والسلوك الأسرارَ بتصنيفٍ مستقل كما فعل أبو عثمان الجاحظ (ت ٢٥٥هـ) في رسالة حلوة معروفة، أو خصُّوا الأسرار وكتمها بباب أو فصل في تصانيفهم، كما فعل المبرد (ت ٢٨٥هـ) في **كامله**، وابن عبد ربه الأندلسي (ت ٣٢٨هـ) في **عقده**، وابن حِبَّان البُستي (ت ٣٥٤هـ) في **رَوضته**، والماوردي (ت ٤٥٠هـ) في كتابه الجليل **أدب الدنيا والدين**، وابن عبد البر (ت ٤٦٣هـ) في **بهجته**، والراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢هـ) في **محاضراته وذريعته**، وأبو بكر الطرطوشي الأندلسي (ت ٥٢٠هـ) في **سراجه**، وأسامة بن منقذ (ت ٥٨٤هـ) في **لُبابه**، والشهاب النويري (ت ٧٣٣هـ) في موسوعته **نهاية الأرب في فنون الأدب**، والشمس ابن مفلح (ت ٧٦٣هـ) في **آدابه**، وسوى ذلك كثيرٌ غزيرٌ يكاد يتعذَّر إحصاؤه أو استقصاؤه، وكثير مما أورد هؤلاء العلماء والأدباء رحمهم الله وغيرهم متقارب في مادته، متشابه في مراميه.

وتدور كثير من مكتوباتهم في هذا الباب حول أربعة معان؛ **الأول**: مديح كتمان المرء لسرِّه، وأسرار غيره، وأنَّ كَتم السرِّ من خصال الرجل الفاضل، ومن حُسن سياسة النفس. **والثاني**: تبكيت من أفشى سرَّه لغيره، وأنه لا يحقُّ له لوم من أفشاه بعدُ؛ لأنه هو المُفشي الأول. والمعنى **الثالث** الذي يتردَّد في هذه التصانيف: شدة الكتمان وألمه وصعوبته. **والرابع**: الإرشاد إلى انتقاء موضع السرِّ، والتدقيق في اختبار من هو أهلٌ لذلك، حتى قال بعضهم: «لا تؤاخينَّ أحدًا حتى تبلوه وتفشي إليه سرًّا، ثم اجفه واستغضبه وانظر، فإن أفشاه عليك فاجتنبه» (المكي، د ت، ج٢، ص٧٨).

وقد رأيتُ إفراد هذا الفصل لعرض «الكشف عن الذات» والأسرار في ضوء كلِّيات الوحي ومقاصده العليَّة، فأستكشف موقع السرِّ في التصور الإيماني، وحدوده في

السلوك الصالح، وأفتتح الحديث بفحص خاص لمعنى نظر الله وأثره في الاحتشام الجواني والبراني، ثم أواصل تتبع موارد الشريعة لاستنباط هداياتها في إدارة المرء لأسراره، سواء أكانت خطايا، أو خصوصيات أُسرية، أو كانت مما سوى ذلك من الشؤون الخاصة، وفي خضم ذلك أدقق النظر في تمايز الشريعة وأحكامها عن تصورات الخصوصية الليبرالية، وحدود الكشف عن الحياة الخاصة.

(١)

ضرورة أن تكون مرئيًا

إن الرغبة في أن يكون المرء موضوعًا للرؤية والاهتمام والعناية الودودة حاجة إنسانية جوهرية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها والتعالي عليها، فنحن جميعًا «في حاجة إلى من يراقبنا» كما قال كونديرا، فلا يستمتع أحدٌ بأن لا يُلتفت إليه، وأن لا يبالي به أدنى الناس على الدوام، ولا يبتهج أحدٌ بانعدام تأثيره في الآخرين، فلا يمنحه أي إنسان نظرة أو ابتسامة أو كلمة طيبة؛ لا يفرح أحدٌ بالإهمال والاختفاء التام عن مشهد الاهتمام (Neel & Lassetter, 2019)، بل يسعى المرء عادةً إلى أن يُرى بوضوح، وأن يشعر بأن كيانه مقدَّر وشخصه معتبر، وأن عواطفه مفهومة ومشاعره محترمة، وذلك من خلال تأكيد الآخرين أو دعمهم أو حبهم، أو من خلال الإنصات له، والتأثر به. وقد أحسن التعبير عن ذلك النفساني والفيلسوف وليام جيمس (ت ١٩١٠) فكتب:

> «لسنا كائنات اجتماعية مجردة، بل يؤنسنا أن نكون بمرأى من رفاقنا، ولدينا نزوع غريزي لأن نُعرف وأن نُلاحظ، وأن يحبنا أفراد نوعنا البشري. وإن لم يلتفت إلينا أحد إذا دخلنا مكانًا، ولم يُجبنا إذا تكلمنا، ولم يُبال إذا فعلنا شيئًا؛ إن حدث هذا، وصار كل من يقابلنا يعاملنا كأنما نحن موتى، فسنمتلئ غضبًا ويأسًا وعجزًا تعود معه أقسى وسائل التعذيب الجسدي سبل راحة؛ لأن التعذيب الشنيع -برغم كل آلامه- لا يعادل ألم الشعور بالتجاهل التام» (James, 1890, pp. 293-294).

بل ثمَّ أدلة قوية تثبت أن الاستبعاد أو الرفض الاجتماعي مؤلم جسديًا ومؤذ عضويًا؛ تمامًا كما تفعل سائر الآلام البدنية، فهو ينشِّط المناطق الدماغية المسئولة عن إدارة الألم الجسدي، كما يرفع ضغط الدم، وغير ذلك من الآثار العضوية (MacDonald & Leary, 2005). وقد يعمد المرء حين يغمره الشعور بالوحدة وحين يحسُّ بأنه لم يعُد مرئيًا في

عيون الآخرين كما ينبغي إلى البحث عن التعويض النفسي في مساحات أخرى، كالشعور بالارتباط بشخصيات المسلسلات والأفلام ومشاهير الشاشة عمومًا، أو الارتباط العاطفي مع الحيوانات الأليفة، ومنحها بعض السمات البشرية، أو التعامل معها وكأنها من البشر[1] (كما يفعل المسنُّ الغربي مع الكلب مثلاً) لتخفيف آلام الانفصال الاجتماعي. وهذا يبدو واضحًا في الحالات الاستثنائية كتعامل السجناء مع النمل أو الطيور أو نحوها، بل قد يُؤنسِن الوحيد والمعزول حتى الجمادات ويتفاعل معها، واعتبر بعضهم أن البحَّارة الذي يطلقون أسماء شخصية على الصخور الساحلية ونحوها مما يمرون به؛ إنما يسعون بذلك لتبديد العزلة الخانقة التي يعانونها من خلال اختلاق روابط إنسانية متخيَّلة (Epley et al, 2007).

وقد أدرك ذلك فقهاء الشريعة ونُظَّار الإسلام، فقد علموا أن الشرع لم يأتِ بمحو الطبائع ولا جاء بإعدام النوازع، بل ورَد بتهذيبها وتشذيبها وضبطها، وقد توهَّمت بعض الطوائف «أن المقصود من المجاهدة قمع [صفات النفس كالشهوة والغضب وحب التملُّك] بالكُلِّيّة ومحوها وهيهات، بل المطلوب ردُّها إلى الاعتدال الذي هو وسطٌ بين الإفراط والتفريط» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٥، ص٢٠٣)، كما يقول الغزالي ﷺ. ولذلك حين ذَكر أمر الرياء وطلب الجاه أشار إلى أن حقيقة الجاه «قيام المنزلة في قلوب الناس»، وأن ذلك «أعظم لذَّة من لذَّات الدنيا» (السابق، ج٦، ص٢٧٠، ٢٧٣)، وقال إن الجاه -كالمال والمطعم والمشرب- لا يمكن إماطته عن النفس مطلقًا، «فكما أنه لا بد من أدنى مال لضرورة المطعم والمشرب والملبس؛ فلا بد من أدنى جاهٍ لضرورة المعيشة مع الخلق [...] فالجاه وسيلةٌ إلى الأغراض كالمال» (السابق، ج٦، ص٢٩٣). وتابعه أبو العباس زرُّوق المالكي (ت ٨٩٩هـ) ﷺ، فقال: «لا يمكن زوال الجِبِلَّة، وإنما يمكن ضعفها وتحوُّلها» (زرُّوق، د ت، ص١٩٥). وقال في موضع آخر: «ما جُبلت عليه النفوس لا يصحُّ انتفاؤه عنها، بل ضعفه وقوته فيها، وتحويله عن مقصدٍ لغيره، كالطمع لتعلق القلب بما عند الله تعالى توكلًا عليه ورجاء فيه، والحرص على الدار الآخرة بدلًا من الدنيا، والبخل فيما حَرُم ومُنِع، والكبر على مستحقِّه، والحسد

---

(١) وهو ما يعرف بـ «الأنسنة» (Anthropomorphism).

للغبطة، والغضب لله حيث أمر به، والحقد على من لا نسبة له من الله حسب إعراضه، والتعـزُّز على الدنيا وأهلهـا والانتصار للحق عند تعيُّنه، إلى غير ذلك» (زرُّوق، ١٤٤٣هـ، ص٢٨٤).

ومـن جهـة أخـرى؛ فإن غلبـة هذه الجِبِلَّـة مدعاةٌ للتطامـن، فقد علَّـق زرُّوق ﷺ على انشـغال أهل السـلوك بتدقيـق النظر في عيوب النفس وتقصِّيها، فقـال إن الغاية من ذلك «معرفة المرء بنفسـه، وتواضعه لربه، ورؤية قصوره وتقصيره، وإلا فليس في قوة البشـر التبـرِّي مـن كل عيـب بإزالتـه» (السابق، ص٢٩٣)، فهذه الحاجـة الدفينة للاهتمـام قد تُثير الشـفقة على بني الإنسـان، فهي من دلائل ضعفهم الشـامل، وهشاشتهم البالغة؛ التي لا علاج لها.

البحث عن المعيّة

وُلـد الكاتـب والباحث البريطاني تشـارلز إيتون ﷺ في مطلـع يناير/ كانون الثاني من عام ١٩٢١ . وبعد أن أنهى دراسته تزوج باكرًا، والتحق بالعمل في السلك الدبلوماسي، ولـم يكن زواجه على ما يرام، فاتجه للخارج وعمل دبلوماسيًّا في جامايكا لفترة قصيرة ولكنها عاصفة، حيث التقى هناك فتاة صينية تدعى «فلو» فشُـغف بها ووقع في غرامها، ثـم عـاد إلـى لندن عـام ١٩٥٠ وحاول أن يصلح علاقتـه بزوجته لكنه لـم يفلح، وانتهى الأمر بالطلاق. ثم سـاقته الأقدار ليقرر الرحيل إلى القاهرة للعمل في جامعتها محاضرًا فـي الأدب الإنجليـزي، وشـرع في تدريـس الأدب الإنجليـزي في القرنين الثامن عشـر والتاسع عشر، ولم تكن لديه أية خبرة في هذا الشأن، وكان حينها لا يزال مولهًا بصاحبته الصينيـة، وكان يأمـر طلَّابـه بقراءة الأشـعار الرومانسـية، فلا يتمالك حتـى تذرف عيونه الدمـوع، وهـم لا يعلمـون السـبب، وفي وقـت لاحق كتب فـي بعض تصانيفـه مخاطبًا الغربييـن أن بعضهـم يسـتنكر معنى دوام انشـغال القلب بالله تعالـى، ومراقبته جلَّ وعلا علـى الـدوام، ويضـرب لذلك مثـالًا بالحـبِّ الدنيوي للمحبـوب، فإن العاشـق لا يكاد معشوقه يغيب عن قلبه، ولا يمنعه ذلك من العمل واللعب وسائر التصرفات الاجتماعية، فـإذا صحَّ ذلك في المخلـوق فهو في الخالق أكمل وأجمـل (Eaton, 2000). وكان هذا

المثال مستلهَمًا من حكايته مع «فلو» كما صرَّح بذلك، ويقول إنه وعلى مدى عشرة أشهر كان يفكر طوال اليوم بتلك الفتاة، منذ أن يستيقظ وحتى ينام، وكان يعيش «حياة طبيعية» (Rahman, 2003). وفي القاهرة عرف إيتون الإسلام، وأعلن الشهادة في مايو/ أيار من عام ١٩٥١ وتسمَّى حسن عبد الحكيم، واستمرَّ داعية ومصلحًا ومؤلفًا لكتب تدعو للإسلام، وتكشف محاسنه، وقد لاقت رواجًا وقبولًا، إلى أن توفي في ٢٦ فبراير/ شباط ٢٠١٠ ﷺ.

كان إيتون -أو الشيخ حسن- دائم التأمل في كتاب الله تعالى وأحكامه وعظاته، ومقارنًا لهدايات الوحي بالأفكار والثقافة الغربية المعاصرة، وحين تحدث عن نظَر الله ذكر أن بعض من ترعرع في بيئة مسيحية ترك الدين جملةً بسبب الاعتقاد بأن «الرب» كالجاسوس الذي يراقب منتظرًا خطأ العبد ليعاقبه، ويقول أن هذا مخالف لاعتقاد المسلمين الذي يجمع بين الرجاء والخوف (Eaton, 2000)، فحضور الله تعالى الدائم بعلمه وإحاطته ولطفه وحمايته يطمئن قلب المؤمن، ويبدِّد عنه شعور العزلة والوحدة، فالمرء منجذب طبعًا إلى أن يُرى ويُعرف ويُفهم ويجد في ذلك الإرضاء ونوع من الاكتمال النفساني المبهج، ولا يتحقق ذلك على جهة الكمال إلا إذا أخلص القلب لله، وأدام نظره الباطن إليه تعالى. وكما يعبِّر إيتون فإن مرتبة الإحسان -وهي أن تعبد الله «كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فإن لَم تكُن تَرَاهُ فإنَّه يَرَاكَ» (رواه البخاري، برقم ٥٠)- مفتاح الحياة الطيبة، فالحضور الإلهي اللَّائق بجلال الله وعُلُوِّه «يعوِّض الغياب، ويبدِّد الحُجُب، ففي أعماق الظلام لا يزال بإمكان المرء أن يتصرف كما لو أنه تحت الأنوار» (Eaton, 2000, p. 168).

إن فقد الإيمان بديمومة نظر الله يزيد من شراهة المرء لرقابة الآخرين وتسوُّل انتباههم طوال الوقت، وهذا ما أدركه إيتون فكتب جُمَلًا بديعة توضح هذا المعنى:

> «ليس ثمة مكان يمكنك أن تختبئ فيه بحيث لا يراك أحد؛ فنحن -كما يذكِّرنا القرآن بمسالك شتى- محاطون بجمعٍ من الشهود؛ فالله -جل جلاله- يرانا، وملائكته، والأرض التي نسير عليها ستشهد علينا كذلك، فلا يمكننا إخفاء شيء عن هذ كله. كنتُ أتساءل أحيانًا إن كان هذا سبب ميل العرب إلى المبالغة في الكتمان والسرية؛ فلأجل عِلمهم بأنهم مراقبون من كل جانب، من فوقهم ومن تحتهم، هم يعتزُّون بالخصوصية

الوحيدة التي يتمتعون بها، جاعلين بينهم وبين أقرانهم، رجالًا ونساءً، حجابًا فاصلًا. وفي مقابل هذا، يتباهى الغربيون اليوم بالإفصاح عن كل شيء بكل شغف، ليس لأصدقائهم فحسب، بل على التلفاز وفي الصحف، لاعتقادهم أنه لا رقيب عليهم، ولكونهم منغلقين على أنفسهم، وقد تُركوا سدًى؛ فهم يشعرون بالحاجة إلى الكشف عن أنفسهم بوصفها طريقة للهروب من عزلتهم» (Eaton, 2000, p. 40).

وقد لاحظ المعنى نفسه كُتَّاب آخرين؛ لأن هذا الانكشاف العلني المعاصر والتخلي الفاضح عن الخصوصيات في بلدان شتى لم ينشأ عن فراغ، بل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتراخي الإيمان عمومًا، وفقد اليقين السائد بما يتجاوز العالم المرئي:

«ما يحدث حاليًا مردُّه أنَّ البشر ما عادوا يؤمنون بالله. فلقد كان الإنسان في الماضي موقنًا أنَّ هناك عينًا واحدة على الأقل تشهد أفعاله كلها، وهي على دراية بكل نواياه وتصرفاته، ويمكنها أن تتفهمها أو أن تُدينها إن اقتضت الضرورة. ولعل هذا الإنسان كان منبوذًا، أو فاشلًا، أو تعيسًا يتجاهله أقرانه، وقد ينساه الجميع مباشرةً بعد دقيقة من وفاته؛ لكنه كان على يقين من أنَّ واحدًا على الأقل يعرف عنه كل شيء. كان المحكوم ظلمًا يُعزّي نفسه: «يعلم الله أني بريء»، وكان العاشق المهجور يصيح: «يعلم الله كم أحبُّك!»، وكان المنحوس يتباكى: «الله وحده يعلم بما مررت» وهو الذي لا يأسى لمصائبه أحدٌ.

كان الله حاضرٌ دائمًا كأنَّه عين لا تفوتها فائتة، تُضفي نظرتها معنى حتى على الحياة البائسة الفارغة من أي معنى، فما الذي يتبقى بعد اختفاء هذا الشاهد الذي يبصر كل شيء أو إزاحته؟ تتبقى عين المجتمع: عيون الآخرين التي ينبغي للمرء إظهار نفسه أمامها مخافة الغرق في ثقب المجهوليّة الأسود، في دوامة النسيان، حتَّى لو كلفه الثمن أن يتعرَّى إلا من سرواله ويرقص على الطاولة في الحانة!» (إيكو، ٢٠٢٣ [٢٠١٦]، ص٣١-٣٢ بتصرف).

فملاحظة نظر الله تعالى والشعور اليقيني بمعيَّته تبدِّد كثيرًا من نوازع الرغبة بلفت أنظار الآخرين، وتُريح النفس من التكلُّف لاستجلاب القبول والثناء. وقد لاحظت إحدى الدراسات (Burrow & Rainone, 2017) أن انشغال المرء بهدف أكبر في الحياة يُضعف من أثر عدد الإعجابات -التي يتلقاها في شبكات التواصل- على مدى احترامه

لذاته، بخلاف غيره الذي يزيد شعوره بالقبول مع زيادة الإعجابات وردود الفعل الرقمية، فما بالك إذا كان الهدف أكبر من الحياة نفسها، بالسعي لرضا الله تعالى والفوز بجنته.

الأسرار في القرآن

إن الحياة مع أنوار الإيمان لا تشبه ألوان العيش المظلم بحال، وإن المؤمن الحقَّ لا ينفكُّ يتطلَّب تلك الأنوار ويستكثر منها ويقتبس عنها من مصدرها الأجلِّ: كلام الربِّ تبارك وتعالى؛ لأنه يعتقد اعتقادًا متحققًا بأن القرآن «كلية الشريعة، وعمدة الملَّة، وينبوع الحكمة، وآية الرسالة، ونور الأبصار والبصائر، وأنه لا طريق إلى الله سواه، ولا نجاة بغيره، ولا تمسُّك بشيء يخالفه» (الشاطبي، ١٤٣٨هـ، ج٤، ص٦٩١).

وإن من أعظم الأصول القرآنية الموجِّهة لحركات المؤمن وسكناته وتصرفاته في شؤونه كافة؛ اشتمال الحاضر المعيش للمرء على جانبين: عالم الغيب، وعالم الشهادة؛ قال تعالى: ﴿ عَٰلِمُ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ ۚ وَهُوَ ٱلْحَكِيمُ ٱلْخَبِيرُ ﴿٧٣﴾ ﴾ [الأنعام: ٧٣]. وقد ورد هذا المعنى بهذا التركيب «الغيب والشهادة» في تسعة مواضع من كتاب الله تعالى، منها قوله تعالى: ﴿ عَٰلِمِ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَتَعَٰلَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٩٢﴾ ﴾ [المؤمنون: ٩٢]، وقوله: ﴿ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٩٤﴾ ﴾ [التوبة: ٩٤]، وهو من المفاهيم الرئيسة في نظرة القرآن إلى العالم (إيزوتسو، ٢٠١٧ [١٩٦٤])، ومن خلال هذه الثنائية الجوهرية ونظائرها؛ أعني: «ثنائية الغيب والشهادة، والسرِّ والعلن، والباطن والظاهر، والروح والجسد، والروح والنفس؛ قُدِّمت أهم التشريعات الإسلامية» (عيدو، ٢٠٢٠)، وذلك أن المؤمن لا يعيش في العالم المرئي وحده، بل يعيش في عالمين، و«يحيا حياة موسَّعة أشبه بحياتين متلازمتين منها بحياة واحدة؛ إحداهما عبارة عن عالمٌ من المرئيات ينوجد فيه ببدنه وروحه؛ والأخرى عبارة عن عالم من المغيَّبات يتواجد فيه بروحه؛ ففي هذه الحياة الموسَّعة، يجد الإنسان نفسه موصولًا بالغَيبي وَصْله بالمرئي في كل عمل يأتيه» (طه عبد الرحمن، ٢٠١٢، ص٤١).

فلا يخلو حيز في اعتقاد المؤمن عن صلة بالله تعالى، ولذلك فإن معظم موارد السرِّ

في القرآن جاءت على معنى ما يضاد الإشهار والعلانية، وقد وردت مادة (س. ر. ر) في ٤٤ موضعًا، منها ١٥ موضعًا مدارها على تأكيد شمول علم الله تعالى لكل شيء، وإحاطته التامة بكل خفي وظاهر؛ قال تعالى: ﴿ سَوَآءٌ مِّنكُم مَّنْ أَسَرَّ ٱلْقَوْلَ وَمَن جَهَرَ بِهِۦ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍۭ بِٱلَّيْلِ وَسَارِبٌۢ بِٱلنَّهَارِ ﴿١٠﴾ ﴾ [الرعد: ١٠]، وقال: ﴿ وَأَسِرُّوا۟ قَوْلَكُمْ أَوِ ٱجْهَرُوا۟ بِهِۦٓ ۖ إِنَّهُۥ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ ﴿١٣﴾ ﴾ [المُلك: ١٣]، وقال سبحانه: ﴿ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تُسِرُّونَ وَمَا تُعْلِنُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ [النحل: ١٩]، وقال: ﴿ وَإِن تَجْهَرْ بِٱلْقَوْلِ فَإِنَّهُۥ يَعْلَمُ ٱلسِّرَّ وَأَخْفَى ﴿٧﴾ ﴾ [طه: ٧]. ونظائر ذلك كالإخفاء: ﴿ وَأَنَا۠ أَعْلَمُ بِمَآ أَخْفَيْتُمْ وَمَآ أَعْلَنتُمْ ۚ ﴿١﴾ ﴾ [الممتحنة: ١]، والإكنان: ﴿ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا تُكِنُّ صُدُورُهُمْ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٤﴾ ﴾ [النمل: ٧٤]، بل قال الشيخ محمد الأمين الشنقيطي (ت ١٣٩٣هـ) ﷺ أن شمول علم الله تعالى واستواء السرِّ والعلانية في حقِّه غزير الورود في القرآن، بل «لا تقلِّب ورقة من المصحف الكريم إلا وجدت فيها آية بهذا المعنى»[2] (الشنقيطي، ١٤٢٦هـ، ج٣، ص١٢-١٣).

وغاية القرآن من هذا التقرير الوافي ترسيخُ العلم والإيمان بشمول علم الله تعالى لما قد كان، وما سيكون، وما لا يكون لو كان كيف كان يكون، وتأكيد اطلاعه التام على السرائر والبواطن «وأن سرَّ القلب في حقه مكشوف؛ كما أن ظاهر البشرة للخلق مكشوف، بل أشد من ذلك» (الغزالي، ج٩، ص١٣٨). والتحقق بهذا المعنى العظيم موجب للاستقامة والالتزام بتقوى الله ومراعاة أمره ونهيه في الأحوال كافة، ومثال ذلك -ولله المثل الأعلى- «لو علم بعض عبيد السلطان أنه أراد الاطلاع على أحواله، فوكَّل همَّه بما يورد ويصدر، ونصب عليه عيونًا، وبثَّ من يتجسس عن بواطن أموره؛ لأَخَذَ حذره، وتيقَّظ في أمره، واتقى كل ما يُتوقع فيه الاسترابة به» (الزمخشري، ١٤١٨هـ، ج١، ص٥٤٥).

---

(٢) فالقرآن وصفه الله تعالى بأنه ﴿ مَّثَانِىَ ﴾ أي يُثنَّى فيه الأمر ويُكرَّر مرارًا، وربما تكون الحكمة العليَّة في ذلك أنه «إن تنحَّت قلوب [العباد] عند تلاوة ما في سورة عن فهم معانيه؛ تكرَّر في سورة أخرى ففهموه» (المحاسِبي، ١٤٣٦هـ، ص٧٣)، أو أنه «لا يمكن لكلِ أحدٍ في كل وقتٍ قراءة تمام القرآن الذي هو دواء وشفاء لكل أحدٍ في كل وقت، فلهذا أدرَجَ الحكيمُ الرحيم أكثر المقاصد القرآنية في أكثر سوره؛ لا سيما الطويلة منها، حتى صارت كلُّ سورة قرآنًا صغيرًا، فسهَّل السبيلَ لكل أحدٍ، دون أن يَحرمَ أحدًا» (النورسي، ١٤٣٥هـ، ج٢، ص٢٥٢).

وإن تدبُّر تلك الآيات البينات وتأمل معاني أسماء الرب وصفاته الدالة على شموله علمه وإحاطته، كالعليم والرقيب والحفيظ والشهيد والباطن، ليثمر في القلب أجلَّ المعاني وأشرفها كما يقول الإمام الغزالي ﷺ في ثمرة اليقين بمراقبة الرب تعالى:

«أن يكون الإنسان في خلوته متأدبًا في جميع أحواله، كالجالس بمشهد ملك معظَّم ينظر إليه، فإنه لا يزال مطرقًا متأدبًا في جميع أعماله، متماسكًا محترزًا عن كل حركة تخالف هيئة الأدب، ويكون في فكرته الباطنة كهو في أعماله الظاهرة؛ إذ يتحقق أن الله تعالى مطَّلع على سريرته كما يطَّلع الخلق على ظاهره، فتكون مبالغته في عمارة باطنه وتطهيره وتزيينه بعين الله تعالى الكالئة أشد من مبالغته في تزيين ظاهره لسائر الناس، وهذا المقام في اليقين يورث الحياء والخوف والانكسار والذل والاستكانة والخضوع» (الغزالي، ١٤٣٤هـ ج١، ص٢٧٧).

فهذه المراقبة القلبية جوهر مقام الإحسان، وهي «أصل كل خير» (القشيري، ١٤٤٢هـ، ص٤٩٤)، وعليها يقوم عمود الديانة، ويستقيم طريق الصلاح والاستقامة، نسأل الله من فضله وكرمه.

(٢)

خفايا الخطايا

إن المؤمن لا يخلو في سائر أحواله من ذنب أو نقيصة أو تقصير في فريضة مما يستوجب الاستغفار والتوبة، وحين سأل الصدِّيق أبو بكر ﷺ النبي ﷺ: «علِّمني دعاءً أدعو به في صلاتي»، قال: «قل: اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك، وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم» (أخرجه البخاري، برقم ٨٣٤)، فهذا جواب خير الأنبياء لخير البشر بعد الأنبياء. ورُوي في حديث لا يخلو من ضعف: «كل بني آدم خطَّاء، وخير الخطَّائين التوابون» (أخرجه الترمذي من حديث أنس، برقم ٢٤٩٩). وفي هذا الأحاديث ونظائرها «دليل على أن الإنسان لا يعرى من ذنب وتقصير، ولو كان ثمَّ حالة تعرَى عن الذنب والتقصير؛ لما طابق هذا الإخبار عن ظلم النفس» (ابن رسلان، ١٤٣٧هـ، ج١١، ص٣١٤).

ومن جُملة هذه الخطايا تلك التي تقع بمعزل عن عيون الخلق، فليس كل أحد يمكنه القول كما قال الشيخ الجليل أبو مسلم الخولاني (ت ٦٢هـ) ﷺ: «ما عملتُ عملًا أبالي من رآني؛ إلا حاجتي إلى أهلي، وحاجتي إلى الغائط» (ابن أبي شيبة، ١٤٣٦هـ، ج٢٠، ص١٤). بل «لا يخلو الإنسان عن ذنوب بقلبه أو بجوارحه، وهو يخفيها ويكره اطِّلاع الناس عليها، لا سيما ما تختلج به الخواطر في الشهوات والأماني» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٦، ص٤٠٦). وإن كثيرًا ممن يُتوهَّم سلامته من كثير من الخطايا؛ إنما أُتي من جهله وقلة معرفته، والحقُّ أنه كلما «ازدادت معرفة الإنسان بالنفوس ولوازمها، وتقلُّب القلوب، وبما عليها من الحقوق لله ولعباده، وبما حدَّ لهم من الحدود؛ عَلِمَ أنَّه لا يخلو أحد عن ترك بعض الحقوق أو تعدِّي بعض الحدود» (ابن تيمية، بواسطة: البعلي، ١٤٠٥هـ، ص١١٠).

وإذا تقرَّر هذا وجمعنا إليه ما أوضحه الفصل السابق من أن المزاج العام المهيمن على شبكات التواصل الاجتماعي يدفع المشاركين ويشجعهم على الإفراط في النشر وبثِّ حيواتهم أمام الآخرين، سنتبين أن من جملة المنشور ألوانًا من الخطايا المستترة وأصنافًا من المساخط الخفية صارت تُعرض بمحضر من الجميع بالصوت والصورة، و«عندما تكون مقاييس النجاح متمركزة حول التفاعل (الإعجابات، المشاركات، التعليقات)، فإن المرء يندفع اندفاعًا للإفصاح في محتوى يحقق له ما يرجو من نجاح، وفي هذه الحال يصبح ستر الخطايا الشخصية أمرًا صعبًا؛ لأن كل أداة رقمية تشجِّع مستخدِمها على البوح» (Usman, 2021, pp. 27-28).

تشوّف الشريعة للستر والاستتار

لقد تواردت نصوص الشريعة في كلام الله تعالى وكلام رسوله ﷺ على فضيلة الستر، ووجوب الاستتار وكتم ما قد يرتكب المؤمن من لمم وخطيئات، ويتجلى ذلك في عناية الأئمة وأعلام الحديث، فقد عقد الإمام البخاري (ت ٢٥٦هـ) ﵀ في **صحيحه**: «باب ستر المؤمن على نفسه»، وأما الإمام مسلم (ت ٢٦١هـ) ﵀ فلم يترجم للأبواب في **صحيحه** كما هو معروف، ولكن عنون الإمام النووي (ت ٦٧٦هـ) ﵀ أحاديثه، فقال: «باب بشارة من ستر الله تعالى عيبه في الدنيا بأن يستر عليه في الآخرة»، وكذا في **السُّنن** فقد عقد الترمذي (ت ٢٧٩هـ) ﵀: «باب ما جاء في الستر على المسلم»، وكذلك فعل غيرهم من أصحاب السُّنن والمصنَّفات كابن ماجه وعبدالرزاق رحمهم الله جميعًا، ويذكرون في هذه الأبواب جملة من الأحاديث والآثار الدالَّة على الأمر بالستر والحث على الاستتار بالخطايا كما سياتي.

والناظر في دقائق التشريع لاسيما في أبواب الحدود لن يجد مشقة في إدراك مدى تشوُّف الشريعة إلى كتم الخطايا وسترها، وإن «من أعظم الأدلة على ذلك أنه ﷺ أناط الزنا بشهادة أربعة من العدول، يشهدون ويُفصحون من غير كتابة، حتى أن القاضي[٣]

(٣) في المطبوع: «القاص»، وهو تصحيف، والصواب ما أثبتُّه.

لـو علـم بحقيقته لم يكن له أن يكشـف عنه» (ابـن داود، ١٤١٧هــ، ص٤١٢). يعلّق أبو حامد الغزالي (ت ٥٠٥هـ) على هذا المعنى بقوله: «فانظر إلى كثيف سـتر الله كيف أسـبله على العصـاة مـن خلقـه بتضييـق الطريق في كشـفه، فنرجـو أن لا نُحـرم هذا الكرم يـوم تبلى السرائر!» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٢، ص١٧٢) آمين.

كما أجمع العلماء على أن الأفضل لمرتكب الفاحشة أن يستر على نفسه ويتوب فيما بينـه وبيـن ربـه، ولا يفضح نفسـه لأجل اسـتيفاء الحـدّ، كما حكـى أبو بكر ابـن العربي (ت ٥٤٣هـ) ﷺ (ابن العربي، ١٤٣٨هـ، ج٤، ص٢٤٤).

ومما يُسـتأنس به في هذا المقام اعتبار أمر الشـرع بسـتر عورات البدن كحال قضاء الحاجة، وسـتر العورة في الصلاة وفي غيرها، بل ذهب أكثر العلماء إلى وجوب سـتر العورة على الدوام حتى لو كان الإنسـان خاليًا وليس معه أحد (انظر: ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج٢١، ص٣٣٨)، فـلا يكشـفها إلا بقـدر الحاجـة فحسـب؛ «فـإذا أوجـب تعالـى علـى العبد سـتر مـا لا يستحسـنه عبـاده؛ فأولـى أن لا يفضـح عبـد ه بيـن عبـاده، بإظهار ما يستقبحه هو وعباده، فلا يليق أن يأمر عبد ه بسـتر عورته على رؤوس طائفة قليلة من عبـاده، ثـم يهتـك سـتره ويُظهـر مسـاويه ومقابحـه علـى رؤوس الأشـهاد» (البخـاري، ١٤٤٣هـ، ص٧٣).

وهـذا التشـوُّف الشـريف هـو الثابـت المسـتقر مـن سـيرته ﷺ كمـا يقـول الخادمي (ت ١١٥٦هـ):

> «عُلـم من سـيرته المطهَّرة أنه كان يكـره إظهار المنكرات الصادرة عن المسـلمين ويرشـدهم إلى الإنكار؛ كل ذلك لكمال رحمته وعظيم أخلاقه» (الخادمي، ٢٠١١، ج٤، ص٢٧٢).

سبيل المعافاة

إن الواجـب علـى المؤمن ترك الذنب جملةً، فإن غلبته نفسـه ووقـع في بعضها؛ فقد أرشده الشارع الحكيم وأرشد عامة المسلمين من حوله إلى أصول جليلة:

الأصل الأول: أن يستر خطيئته عن عيون الخلائق: فقد ورد عن النبي ﷺ أنه قال: «من أصاب من هذه القاذورات شيئًا فليستتر بستر الله»[(٤)]، والقاذورات هي ما يُتقذّر بالشرع، وتشمل عموم الخطايا، كما قرّره جماعة من أهل العلم (انظر: القصاب، ١٤٢٤هـ، ج١، ص٥١٥؛ ابن الطلاع، ١٤٢٧هـ، ص٢٣؛ ابن قرقول، ١٤٣٣هـ، ج٥، ص٣٢١؛ الزرقاني، ١٤٣٦هـ، ج٤، ص١٩٦).

ثم إن للمؤمن الفاضل أن يستتر بجريرته ولا يُبديها لأحد؛ لعدَّة وجوه (انظر: الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٦، ص٤٠٧-٤١٣)؛ **الأول**: أن الفرح بستر الله والغمّ عند انهتاك ستره تعالى «غمٌّ ينشأ من قوة الإيمان»؛ لما ورد من كون الستر مما يُرجى معه المغفرة كما سيأتي. والوجه **الثاني**: أن كراهية المؤمن لظهور الذنب ومحبته للستر؛ من شُعب الإيمان؛ «فهو وإن عصى الله بالذنب؛ فلم يخلُ قلبه عن محبة ما أحبه الله، وأثر الصدق فيه أن يكره ظهور الذنب من غيره أيضًا ويغتمَّ بسببه». وقد ثبت أن الله تعالى يحبُّ الستر، فمن أسمائه جل وعلا «السِّتِّير»، كما في حديث يعلى بن أمية أن النبي ﷺ قال: «إن الله حييٌّ سِتِّيرٌ يحبُّ الحياء والستر»[(٥)]، والمعنى «أنه ساتر، يستر على عباده كثيرًا ولا يفضحهم في المشاهد، كذلك يحب من عباده الستر على أنفسهم، واجتناب ما يشينهم» (البيهقي، ١٤٣٦هـ، ج١، ص٣١٦). **والثالث**: أن ذمَّ الناس للمؤمن عند ظهور زلَّة مما يشغل قلبه ويفرِّقه عن الطاعة والذكر، فيحبُّ المؤمن أن يستره الله تعالى لأجل ذلك. **والرابع**: أن يكره وقوع الناس فيه بالغيبة والذم الزائد المحظور عند ظهور خطيئته. **والخامس**: أن يغلبه الحياء المحمود، فـ«الحياء لا يأتي إلا بخير» كما قال النبي ﷺ في حديث عمران بن حصين

---

(٤) أخرجه الطحاوي (الطحاوي، ١٤١٥هـ ج١ ص٨٦)، والبيهقي (البيهقي، ١٤٢٤هـ ج٨ ص٥٦٥)، والحاكم (الحاكم، ١٤٣٥هـ ج٧ ص٤٤٩). وقد اختُلف في ثبوته، وحسَّن إسناده الحافظ العراقي (العراقي، ١٤١٥هـ ج٢، ص٨١٣)، وقال الحافظ ابن حجر الهيتمي: «إسناد جيد» (الهيتمي، ١٣٥٦هـ، ج٢، ص١٠٦). وقد ورد عندهم بلفظ «القاذورة»، وأما «القاذورات» فجاءت في رواية مالك (مالك، ١٤٢٤هـ ج٤ ص١٣٤-١٣٥) عن زيد بن أسلم مرسلًا.

(٥) أخرجه أبو داود في **السُّنن** (أبو داود، ١٤٢٠هـ ص٥٦٧) وغيره، وصحَّحه النووي ؒ (النووي، ١٤١٨هـ ج١ ص٢٠٤).

(أخرجه البخاري، برقم ٦١١٧)؛ لأن «من استحيا من الناس أن يَرَوه بقبيحٍ دعاه ذلك إلى أن يكون حياؤه من ربه أشدَّ، فلا يضيِّع فريضة ولا يرتكب خطيئة» (الزبيدي، ١٤١٤هـ، ج٨، ص٣٠٨). **والسادس**: أن يخشى أن يقتدي به غيره فيما ارتكبه من آثام، وهذه الوجوه وغيرها تنضاف إلى الامتثال لأمر رسول الله ﷺ، وتقوي عزم المؤمن على القصد إلى الاستتار والكتمان.

ولأجل هذه المعاني الجليلة وغيرها أوجب الفقهاء كتمان الذنب، وقالوا لا يسوغ له الإقرار به بلا موجب، ولو اضطر صاحبه للكذب، فلو سأله إنسان -ولو كان سُلطانًا فما دونه- «عن فاحشة بينه وبين الله تعالى ارتكبها فله أن ينكر ذلك؛ لأنه لا يجوز هتك الستر وإظهار القبيح، ولأن إظهار الفاحشة فاحشة أخرى» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٥، ص٤٩٢، ج٦، ص٢٩٥؛ وانظر: زرُّوق، ٢٠٠٦، ج٢، ص٩٩٤-٩٩٥).

كما أجاز بعض الفقهاء التشبُّه بلباس أهل الصلاح والخير ولو لم يكن المرء صالحًا في نفسه ولم يقصد التلبيس والتغرير؛ «لما في ذلك من حماية النفس عن كبائر لا تمكن معه، وإن أمكنت فلا تمكن المجاهرة بها» (زرُّوق، ١٤٤٣هـ، ص٢٣١)، وهذا معنى حسن دقيق كما ترى.

الأصل الثاني: ترك المجاهرة: وأصل هذا الباب حديث أبي هريرة ﷺ، قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «كل أمتي معافى إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملًا، ثم يصبح وقد ستره الله عليه، فيقول: يا فلان، عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه، ويصبح يكشف ستر الله عنه» (رواه البخاري، برقم ٦٠٦٩). ومعنى المعافاة الواردة أن عموم أهل الإسلام من العصاة «لا يؤاخذون أو لا يعاقبون عقابًا شديدًا إلا المجاهرون» (القاري، ١٤٢٢هـ، ج٩، ص٦٧) المعلنون لخطاياهم المُفشون لها. وذمُّ المجاهر في هذا الحديث «يستلزم مدح من يستتر» (ابن حجر، ١٤٢٦هـ، ج١٣، ص٦٣٦).

ولو تأملتَ في هذا الأصل الجليل وتدبَّرت في حكمة الشارع من تعظيم شأن الجهر بالإثم سيبين لك طائفة من وجوه المعاني، منها:

(١) ما يتضمنه الجهر بالسيئات من كبيرة الاستهانة بحق الله ﷻ وقلة المبالاة بأمره، وارتكاب لون من المعاندة لشرعه وأحكامه، وقلة خوف القلب منه، ومفارقته للحياء الواجب؛ إذ أن مخالفة المعظَّم توجب تمام الاستحياء واستيلاء الخجل والمهابة، وما يتبع ذلك من شدة التخفِّي والإسرار، ومداومة التكتم والإكنان (ابن بطال، ١٤٢٣هـ، ج٩، ص٢٦٣؛ الحليمي، ١٣٩٩هـ، ج٣، ص٣٦٣؛ القرطبي، ١٤١٧هـ، ج٦، ص٦١٨).

(٢) اشتمال المجاهرة بالخطيئة على الإصرار على الذنب، والمصرُّ «هو من تلبَّس بأضداد التوبة؛ باستمرار العزم على المعاودة، واستدامة الفعل» (ابن الصلاح، ١٤٠٦هـ، ج١، ص١٤٨)، فالمجاهر ترك ما يلزمه من الندم والإقلاع، وراح يشهر جرائره، وهذا مناقض لمقتضى التوبة الواجبة، ولا يكاد يقع إلا من المصرّ، وهذا الإصرار بمجرده موجب لإلحاق الصغيرة بالكبائر، فكيف والمجاهرة نفسها كبيرة (القرطبي، ١٤١٧هـ ج٦، ص٦١٨)، فتتضاعف بذلك الآثام وتتراكم الأوزار، فهذا وجه ثان لتشديد الشارع في أمر الجهر بالخطيئة.

(٣) أن المجاهر قد جعل الناس يشهدون عليه بظاهر فسقه (انظر: ابن هبيرة، ١٤١٧هـ، ج٦، ص٢٣٢)، وقد اعتبر الشارع الحكيم شهادة المؤمنين، كما في حديث أنس بن مالك ﷺ أنه مُرّ بجنازة فأُثني عليها خيرًا، فقال نبي الله ﷺ: «وجبت، وجبت، وجبت»، ومرّ بجنازة فأُثني عليها شرًا، فقال ﷺ: «وجبت، وجبت، وجبت»، فسأل عن ذلك فقال ﷺ: «من أثنيتم عليه خيرا وجبت له الجنة، ومن أثنيتم عليه شرًا وجبت له النار، أنتم شهداء الله في الأرض، أنتم شهداء الله في الأرض، أنتم شهداء الله في الأرض» (أخرجه مسلم، برقم ٩٤٩)؛ فالمجاهر متعرض بفعلته لمقت الله وعقابه، لأن أهل الإيمان لن يشهدوا إلا بما علموا منه، «فإذا شهدوا على إنسان بصلاح أو فساد قَبِل الله شهادتهم، وتجاوز عن من يستحق العذاب في علمه، فضلًا وكرمًا لأوليائه» (المناوي، ١٣٩١هـ، ج٣، ص٥١؛ وانظر: ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج٢٠، ص٥٠١)، ولذلك قال إمام دار الهجرة مالك ﷺ: «ينبغي للناس أن يأمروا بطاعة الله عز وجل؛ فإن عُصوا كانوا شهودًا على من عصاه» (ابن أبي زيد، ١٤٠٣هـ، ص١٥٦).

(٤) أن في الجهر بالأوزار استخفافًا بالمؤمنين، ومعاندة لأولياء الله الصالحين، فإنهم يكرهون التبجّح بما يكره الله جل جلاله وما نهى عنه رسوله ﷺ، وفي الحديث القدسي أن الله تعالى قال: «من عادى لي وليًّا فقد آذنته بالحرب» (أخرجه البخاري، برقم ٦٥٠٢)، ومعاداة الوليّ الصالح من كبائر الذنوب، ولم يأت في الشريعة ذكر محاربة الله تعالى للعبد إلا في أمرين: خطيئة الربا ومعاداة الأولياء (انظر: الهيتمي، ١٣٥٦هـ ج١، ص٩٢)، والمراد معاداتهم لأجل ولايتهم وصلاحهم، وفيه إشارة -كما ذكر الإمام ابن هبيرة (ت ٥٦٠هـ) ﷺ- «إلى الحذر من إيذاء قلوب أولياء الله عز وجل على الإطلاق» (ابن هبيرة، ١٤١٧هـ، ج٧، ص٣٠٣)، ولا شك أن المجاهرة بحضرة الوليّ أو علمه من الإيذاء. وتقع المعاداة من الجهتين؛ فالوليّ الصالح يبغض المجاهر في الله تعالى ويعاديه لله، والمجاهر يبغض الولي ويعاديه «لإنكاره عليه، وملازمته لنهيه عن شهواته» (ابن حجر، ١٤٢٦هـ، ج١٤ ٦٧٤؛ وانظر: الشوكاني، ١٤٣٧هـ، ص١٤٠).

(٥) أن في المجاهرة تحريضًا للغير على الولوغ في المنكر، وتقريبًا له من النفوس، ومباعدةً عن مقاصد الشارع بتيسير أمر الاستقامة والصلاح على المؤمن، فقد «شرع تعالى كل ما يعين على فعل الواجبات وترك المحرمات، وتيسير طريق الخير والطاعة، والإعانة عليه والترغيب فيه بكل ممكن» (ابن تيمية، ١٤٤٠هـ، ١٨٥-١٨٦)، وهذا أصل كلي جليل القدر، كما ترى في الترغيب بالثواب الجزيل، والوعد بحسن العاقبة، وكذلك بحظر مظانّ الفساد، ودواعي الشرّ، كمقاربة السوء وأهله، وتقحّم أبواب الفتن ومحالّ الزيغ.

وإن الشرّ ليبدأ بالظهور من تطبيع ذكره وشيوع الحديث به، كما نبّه الإمام الغزالي ﷺ: «يكفي في تغيير الطبع مجرد سماع الخير والشر فضلًا عن مشاهدته[٦]»، ومبدأ

---

(٦) فسريان التأثر إلى النفس يكون بأدنى الأشياء، وكل ما تتلقفه الحوّاس من مسموع أو مرئي أو مقروء يوّلد في الباطن ما يناسبه من المعاني والأحوال، ولذلك قالوا أن «مجرد النظر إلى أهل الصلاح يؤثر صلاحًا، والنظر في الصور يؤثر أخلاقًا مناسبة لخلق المنظور إليه، كدوام النظر إلى المحزون يحزن، ودوام النظر إلى المسرور يسر» (السهروردي، ١٤٤٣هـ ج٢، ص٢٥)، ودوام النظر إلى المجاهر والزائغ مضرّ بالباطن، ومفسد للقلب.

المعاصي سقوط ثقلها وتفاحشها عن القلب، ومبدأ سقوط الثقل وقوع الأنس بها بكثرة السماع؛ فما ظنك بالمشاهدة؟ إذ يصير الفساد بكثرة المشاهدة هينًا على الطبع، فيسقط وقعه واستعظامه له، وإنما الوازع عنه شدة وقعه في القلب، فإذا صار مستصغرًا بطول المشاهدة أوشك أن تنحلّ القوة الوازعة» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٤، ص٢٨٠، ٢٨٢)، وذلك لأن من معهود النفوس أنها إذا رأت الجهر بما يغوي ويغري «تحرّكت وتشهّت وتمنّت وتتيّمت، والإنسان متى رأى أو سمع أو تخيّل من يفعل ما يشتهيه كان ذلك داعيًا له إلى الفعل والتشبّه به» (ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج١٤، ص٤٦٣).

ولذلك يشتد إيجاب الاستتار على من كانت الفتنة بظهور معصيته أكبر، والمفسدة بافتضاحه أعظم، كالمفتي المتصدّر ومدرس العلوم الشرعية وقارئ القرآن ونحوهم، يقول الفقيه الصالح أبو عبد الله محمد بن الحاج (ت ٧٣٧هـ) ﷺ:

«العالم يجب عليه التستُّر أكثر من غيره؛ لأن شرَّه ومعصيته ومخالفته وبدعته إن ابتُلي بشيءٍ من ذلك يتعدَّى إلى غيره، كما أن خيره كذلك متعدٍّ، لكن التعدي بهذا الفن أكثر؛ لأن الغالب على النفوس الاقتداء في شهواتها وملذوذاتها وعاداتها أكثر مما تقتدي به في التعبد الذي ليس لها فيه حظٌّ، فإذا رأت ذلك من عالم -وإن أيقنت أنه مُحرَّم أو مكروه أو بدعة- تعذَّر نفسها في ارتكابها لذلك، وإن سَلِمت من سُمِّ الجهل تقول: لعل عند هذا العالم العلم بجواز ذلك لم نطلع عليه، أو رخَّص فيه العلماء؛ إلى غير ذلك مما يقع لهم، وهو كثير مشاهد؛ فإذا رأت من هو أفضل منها في العلم والخير يرتكب شيئًا من ذلك فأقل ما فيه من القبح: الاستصغار والتهاون بمعاصي الله تعالى وهو السم القاتل، وقد قالوا ارتكاب الكبائر أهون من الاستصغار بالصغائر؛ لأن مرتكب الكبيرة يُرجى له أن يرجع إلى الله ويتوب، ومن تهاون بالصغائر قلَّ أن يرجع عن ذلك؛ لأنها عنده ليست بشيء» (ابن الحاج، ١٤٢٥هـ، ج١، ص٩٨).

وتتفاحش خطيئة المجاهر إن صرَّح بالترغيب إلى أفعاله الرديئة، أو حرص على تزيين مناكر الاعتقاد والسلوك وحمل الناس إليها، فيجتمع في حقِّه أربع جنايات: جناية الذنب، وجناية المجاهرة به، وجناية تحريك رغبة الشرِّ فيمن شهده أو سمعه، وجناية التحضيض والترغيب فيه (انظر: الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٧، ص١١٣).

والحالُ أن «كثيرًا من أهل المنكر يحبون من يوافقهم على ما هم فيه، ويبغضون من لا يوافقهم» كما يقول ابن تيمية ﷺ (ابن تيمية، ١٤١١هـ، ج٢، ص٢٥٦)، بل يحبون من يشاركهم في خطاياهم، وذلك لجملة بواعث؛ إما لتلذُّذهم بالموافقة والمشاركة كما سبق، وإما لأنهم يبغضون امتياز المُناكِف لحالهم بالفضيلة والصلاح والنزاهة، ففي «الأغلب من أحوال الناس أن من لحقته معرَّة شيء؛ تُميله نفسه إلى أن يكون له مثل ونظير؛ لئلَّا ينفرد بالمعرَّة» (ابن أبي زيد، ١٤٣٢هـ، ص٣٨٦)، «فيكون في مشاركة غيره له سلوة، ويقلُّ من يُعيِّره» (القاضي عبد الوهاب، د ت، ج٣، ص١٥٣٥) بفسوقه ومجونه أو بدعته، أو لأنهم يحسدون الفاضل على كماله وصلاحه دونهم، أو لكون المتهتِّك يحب أن يُسكت المنكِر عليه ويقطع حُجَّته، فإذا أوقعه في المنكر لم يتأتَّ له الإنكار، أو لم يجرؤ عليه، أو لغير ذلك من الأسباب (انظر: ابن تيمية، ١٤١١هـ، ج٢، ص٢٥٦).

(٦) أن المجاهَرة سبب للبلاء العام والعقوبة الشاملة، وقد جاءت النصوص بذلك، كما روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إن الله لا يعذب العامة بعمل الخاصة حتى يروا المنكر بين ظهرانيهم وهم قادرون على أن ينكروه فلا يُنكِرُوه، فإذا فعلوا ذلك عذَّب الله الخاصة والعامة»(٧)، وقال بلال بن سعد ﷺ، وهو من صُلحاء التابعين: «إن المعصية إذا أُخفيت لم تضُرَّ إلا صاحبها، وإذا أُعلنت فلم تُغيَّر ضرَّت العامة» (ابن المبارك، ١٤٢٥هـ، ص٣٧٨).

مصالح كتمان المناكر

إن نظام الشريعة قد انبنى على تحقيق مصالح العباد ودرء المفاسد عنهم في الدارين، «ولو تتبعنا مقاصد ما في الكتاب والسنة لعلمنا أن الله أمر بكل خير، دقّه وجُلِّه، وزجر عن كل شر، دقّه وجُلِّه، فإن الخير يعبَّر به عن جلب المصالح ودرء

(٧) أخرجه أحمد في **المسند** (الإمام أحمد، ١٤٢١هـ، ج٢٩، ص٢٥٨: ١٧٧٢٠)، وحسَّن إسناده ابن حجر، وقال: «له شواهد من حديث حذيفة وجرير وغيرهما عند أحمد وغيره» (ابن حجر، ١٤٢٦هـ، ج١٦ ص٤٣٤).

المفاسد، والشر يعبَّر به عن جلب المفاسد ودرء المصالح» (ابن عبد السلام، ١٤٢١هـ، ج٢، ص٣١٥). فـ «الشريعة مبناها وأساسها على الحكم ومصالح العباد في المعاش والمعاد، وهـي عـدلٌ كلهـا، ورحمة كلها، ومصالـح كلها، وحكمة كلهـا» (ابن القيم، ١٤٤٠هـ، ج٣، ص٤٢٩)، ومـن ذلـك مـا نحـن بصـدده هاهنـا، مـن بيـان المصالـح المتحقِّقـة في سـتر العبد لآثامه، وترك المجاهرة بها.

المصلحة الأولى: سـلامة العِرض وبقاء الحُرمة؛ فإن المجاهرة تُسـقط حقَّ المرء في حفظ عرضه فيما وقع منه، فقد استثنى العلماء -بحسـب ما اقتضته الأدلة- عدة أحوال تُباح فيها الغيبة، وقد نظمها ابن أبي شريف في قوله:

الـذمُّ ليـس بغيبـةٍ فـي سـتةٍ: مُتَظَلِّـم، ومُعـرِّف، ومحـذِّرِ
ولمُظهرٍ فسـقًا، ومسـتفتٍ، ومَن طلَـب الإعانـة فـي إزالـة منكـرِ

و«هذه الأسباب الستة مجمع عليها» (المغربي، ١٤٢٨هـ، ج١٠، ص٣٠٣)، والشـاهد فيهـا قولـه: «لمُظهرٍ فسـقًا» وهو المجاهر، وقـد نقل ابن تيميـة ﷺ الإجماع على أن المُظهـر للمحرمـات تُباح غَيبته (بواسطة: ابن مفلح، ١٤١٩هـ، ج١، ص٢٧٤). وليس مراد العلمـاء فـي تجويز غيبة المجاهـر في هذه الحال إباحة عرضـه بالجملة، بل «يجوز ذكـره بمـا تجاهَـر بـه دون غيـره، ويحـرم ذكـره بعيـب آخـر» (الهيتمي، ١٣٥٦هـ ج٢، ص١٣).

والداعـي إلـى الإباحة النصيحـةُ والتحذير، فيـذمُّ المجاهر بمـا جاهر به «إذا ظُنَّ انكفافـه، أو انكفـاف مـن هـو نظيـره» (السخاوي، ١٤٣٨هـ، ص١٩٥؛ وانظر: الصنعاني، ١٤٣٤هـ، ج١٠، ص١٤٥)، وقـد عُلـم أن الغيبـة مفسـدة، ولكـن مفسـدة غيبـة المجاهر منغمرة في مصلحة دفع الضرر العام الناجم عن إشـهاره للمنكر، لئلا يشـيع ويفشـو بسـببه، فلأجل ذلك أُبيحت.

المصلحـة الثانيـة: النجـاة مـن الاسـتخفاف والإذلال وتوابعـه؛ لأن «المعاصي تُذلُّ أهلهـا» (ابـن بطـال، ١٤٢٣هـ، ج٩، ص٢٦٣)، وتُذهـب الجـاه وتلـوِّث الشـرف. فـإذا اسـتتر العبد بذنبـه حفـظ لنفسـه كرامتها، وليـس من قبيل الريـاء ولا طلب الجـاه المذموم «أن

يطلب إخفاء عيب من عيوبه ومعصية من معاصيه حتى لا يُعلم، فلا تزول منزلته به، وهذا ليس فيه تلبيس، بل هو سدٌّ لطريق العلم بما لا فائدة في العلم به» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٦، ص٢٩٥).

المصلحة الثالثة: السلامة من الحدِّ إن كان في فعله ما يوجب حدًّا من الحدود المعروفة، أو التعزير إن كان ذنبه فيما دون ذلك (ابن بطال، ١٤٢٣هـ).

المصلحة الرابعة: أن المستتر بالذنب تتيسر له التوبة، بخلاف المجاهر، فالتوبة أبعد عنه، وأعسر عليه. يقول أبو العباس القرطبي (ت ٦٥٦هـ) ﷺ: «المجاهر قلَّ أن يتوب، أو يرجع عما اعتاده من المعصية، وسَهُل عليه منها» (القرطبي، ١٤١٧هـ، ج٦، ص٦١٨). وهذا له أسبابه ودواعيه، وقد تناولت الأدبيات الاجتماعية والنفسية ما يعرف بـ «الالتزام العلني»، والمراد التعهُّد بفعل أو انتماء أو نحوه أمام الناس. والمجاهَرة قد لا تخلو من الالتزام، إما صراحةً كما هي الحال في إشهار الهوية الجنسية المنحرفة، أو ضمنيًّا من خلال تكوين صورة لهوية معينة تتسم بسلوكيات خاصة.

ويعتبر الشعور بالاتساق السلوكي وعدم التناقض من أقوى المحفزات التي تشكِّل السلوك البشري وتؤثر فيه، فلدى الإنسان نزوع غريزي للاتساق مع تصوراته عن نفسه، والانسجام والتناغم مع التصور الذي يرغب أن يتكوَّن لدى الآخرين عنه (Senberg & Brauer, 2022). وبمجرد أن يقدم المرء نفسه ضمن هوية محددة، فهو ملتزمٌ بالتصرف على نحو يتسق مع تلك الهوية ويتناسب معها، وإلا سيكون معرَّضًا لتداعيات الرفض والاستهجان والنفور والعقوبات الاجتماعية المشابهة (Schienker et al, 1994). ولذلك فإن إشهار مواقف وسلوكيات معينة يزيد من التزامه وتمسكه بها (Nyer & Dellande, 2010) بخلاف المواقف والسلوكيات الخاصة أو السرية التي يسهل التخلي عنها. ويفسِّر ذلك المختص النفسي روبرت سيالديني بقوله: «تميل الالتزامات العلنية أن تكون التزامات دائمة؛ لأنه حالما يتخذ الشخص موقفًا واضحًا للآخرين تنشأ لديه الرغبة في الحفاظ على ذلك الموقف للظهور بمظهر الشخص الثابت» (سيالديني، ٢٠١٠ [١٩٨٤]، ص٩٩، ١٠١)، فالمرء مطالبٌ اجتماعيًّا وأخلاقيًّا بالاتساق مع هويته الذاتية، وأيضًا مع تصرفاته وأعماله السابقة (Cialdini & Goldstein, 2004).

ولذلك يحاول البعض التعويل على قوة هذا الحافز في تثبيت الامتثال الذاتي في نشاط معين، و«إشهاد» الآخرين على الالتزام به، والتعهُّد أمامهم بتحقيق هدف ما (إنقاص الوزن مثلًا)، كما يقع في المجتمعات الافتراضية (Bradford et al, 2017)، حيث يسعى المتعهِّد لجعل نفوره من الشعور بالحرج والخجل أو العار وقودًا لمتابعة السير نحو غايته التي أعلنها، والمجاهرة بالخطيئة تندرج ضمن هذه الآليات الاجتماعية للالتزام والاتساق، فتزيد من تمسُّك صاحبها بها، وتُحولها مع الوقت إلى جزء من صورته العامة بحيث إنه ربما يخجل من التصرف بما يناقضها كإشهار الفضائل أو الحث عليها، وهذا من شؤم الذنب، وتمام الخذلان.

كما أن إعلان السلوك الآثم يولِّد الحاجة للتسويغ والتأويل والمجادلة عن الإثم؛ لاحتواء الرفض والنفور، ومجابهة الذمِّ والنقد والاستهجان. وقد وجدت إحدى الدراسات (Jellison & Mills, 1969) أن الإنسان يزداد تطرُّفًا في اعتناق رأي معين عندما يُشهره أمام الناس؛ لأن الإشهار يدفع المرء إلى المغالاة في الاحتجاج لمذهبه، واستنباط أوجه ضعف الآراء المضادة الأخرى، وسبل تقويضها وردِّها، وكلُّ ذلك يجذِّر المجهور به في النفس ويعمِّقه.

ليس هذا فحسب، بل إن السلوك العام له تأثير أعمق في المفهوم الشخصي عن الذات، فلأن السلوك العام يقع تحت رقابة الآخرين ومعاينتهم، وهو يدار بطريقة أكثر وعيًا من السلوكيات الخاصة؛ فإن الذات تستدمجه وتستوعبه في باطنها بنحو أقوى وأبعد، ومن ثمَّ فإن التصرفات العامة تؤدي إلى تغيرات كبيرة ودائمة في المفهوم الشخصي عن الذات (Tice, 1992; Schienker et al, 1994).

والحاصل أن إشهار المنكر قد يدفع صاحبه إلى تحسينه لاستجلاب قبول المتابع، أو تسويغه والدفاع عنه، أو تقليل خطره ودرجه حُرمته، أو استهجان إنكاره. كما تُوقعه الرغبة في الاتساق في استسهال الولوغ في نظائره من الخطايا المذمومة، أو التباعد عن إشهار الصالحات لتوقِّي إشعار المتلقي بالتناقض وعدم الانسجام، فإذا كثر منه إشهار المناكر أصبحت كالهوية له يعسر عليه مفارقتها، وكل هذا من شؤم المجاهرة، وقبح آثارها.

ويزيد الحال قبحًا عند المجاهرة من خلال الوسائط وفي شبكات التواصل؛ لأن المجاهرة حينها تبقى محفوظة يمكن مشاهدتها أو قراءتها أو سماعها مع تطاول الأيام. وقد كتب بعض الباحثين في حقول الخصوصية والأمن المعلوماتي في هذا المعنى وأكثروا، وقالوا إن القدرة على إخفاء المعلومات الخاصة تسهِّل التعافي من أخطاء الماضي والحماقات القديمة، فيكون بمقدور المرء تغيير حاله وتصحيح تصرفاته، وإعادة تشكيل ذاته وتعريفها «دون أن يصبح سجينًا لماضيه المسجَّل». فالناس يميلون دومًا إلى ربط الإنسان بماضيه، ومع تزايد توثيق الحياة الشخصية عبر الشبكة أصبح الهروب من أثقال الماضي أصعب، بل في بعض الأحيان يكون التخلص من الماضي الرقمي مستحيلًا (Solove, 2007).

المصلحة الخامسة: وهي أجلُّ المصالح وأعلاها؛ أن الاستتار وكتم الخطايا مع الاستغفار وترك الإصرار مظنَّة للمغفرة والرحمة بخلاف المجاهَرة، فقد روى أبو هريرة ﷺ، عن النبي ﷺ أنه قال: «لا يستر الله على عبد في الدنيا إلا ستره الله يوم القيامة» (أخرجه مسلم برقم ٢٥٩٠). ومعنى الستر في الآخرة إما سترها عن أهل المحشر، أو ترك المحاسبة عليها وعدم ذكرها للمذنب، وغفران الله لها، والثاني أظهر كما رجَّحه القاضي عياض (ت ٥٤٤هـ) ﷺ (عياض، ١٤١٩هـ، ج٨، ص٦١)، لدلالة حديث ابن عمر ﷺ قال: سمعتُ رسول الله ﷺ يقولُ: «إن الله تعالى يُدني المؤمن، فيضع عليه كنفه وستره من الناس، ويقرِّره بذنوبه فيقول: أتعرف ذنب كذا؟ أتعرف ذنب كذا؟ فيقول: نعم أي رب، حتى إذا قرَّره بذنوبه، ورأى في نفسه أنه قد هلك، قال ﷺ: فإني قد سترتها عليك في الدنيا، وأنا أغفرها لك اليوم» (أخرجه البخاري، برقم ٢٤٤١)؛ ففيه إشارة إلى أن الستر مما يُرجى أن يكون علامة على المغفرة في الآخرة، فـ «الستر في الدنيا مما يؤنِس، ويدلُّ على أنه من أدلة المغفرة» (الصنعاني، ١٤٣٤هـ، ج٣، ص٣٩٧). وكذا ما ورد في حديث أبي هريرة السابق ذكره من ذمِّ المجاهِر يدل على أن «العبد لا يزال في رجاء من المغفرة ما لم يحدِّث بمعصيته، فإذا حدَّث بها كان الرجاء أضعف» (ابن العربي، ١٤٣٨هـ، ج٣، ص٣٠٥).

وذهب بعض أهل العلم إلى أن حديث عبادة بن الصامت ﷺ في أمر المبايعة وفيه قوله ﷺ: «بايعوني على أن لا تشركوا بالله شيئًا، ولا تسرقوا، ولا تزنوا، ولا تقتلوا أولادكم، ولا تأتوا ببهتان تفترونه بين أيديكم وأرجلكم، ولا تعصوا في معروف، فمن وفى منكم فأجره على الله، ومن أصاب من ذلك شيئًا فعوقب في الدنيا فهو كفَّارة له، ومن أصاب من ذلك شيئًا ثم ستره الله فهو إلى الله، إن شاء عفا عنه وإن شاء عاقبه» (أخرجه البخاري، برقم ١٨) يدل على الستر في الآخرة مخصوص بالتائب من الذنب جمعًا بين النصوص السابقة وحديث عبادة، يقول ابن رجب (ت ٧٩٥ هـ) ﷺ: «أصحُّ الأحاديث [في هذا الشأن] حديث ابن عمر في النجوى وليس فيه تصريح بأن ذلك عام لكل من ستر عليه ذنبه» (ابن رجب، ١٤٢٥هـ أ، ج١، ص٧٧).

ومع ذلك فالرجاء بالله تعالى أعظم، والطمع برحمته أكثر، ومما يقوِّي القول بفضيلة الستر وكونه أرجى للمغفرة ما ذهب إليه أبو الوفاء ابن عقيل في التعليق على حديث أنس بن مالك السابق الذي فيه أن جنازة مرَّت فأُثني عليها فقال ﷺ: «وجبت»، يقول: «استسرار العبد بالشر طاعةً لله تعالى؛ فوجبت له المغفرة بطاعة الشرع باستسراره لستر الله عز وجل، فجازاه الله عز وجل على ذلك بالمغفرة لما ستره عن الخلق طاعةً للحق» (بواسطة: ابن مفلح، ١٤٢٦هـ، ج١، ص٣٠٨-٣٠٩ بتصرف).

مراتب المراقبة

قد اتضح مما سبق بعضًا من مصالح الاستتار ومحامد ترك المجاهرة، وبعض هذه المصالح تتعلق بمنزلة المرء عند الخلق، وحفظ مقامه ومنزلته، وهذا من البواعث العظيمة للاستتار وإن خلا عن نية الامتثال، ولذلك نبَّه جماعة من خبراء القلوب والعارفين بالسلوك إلى أن «السَّتر على قسمين: ستر عن المعصية، وستر فيها؛ فالعامة يطلبون من الله تعالى الستر فيها خشية سقوط مرتبتهم عند الخلق، والخاصة يطلبون من الله الستر عنها خشية سقوطهم من نظر الملك الحق» (ابن عطاء الله، ٢٠٢١، ص٥٩). فالمقام الأعلى للمؤمن أن يخشى سقوط مرتبته عند الله أعظم من خشيته سقوط مرتبته

عند الخلق، وأن يفرَّ من الذنب ابتداءً، ولا يكون طلبه للاستتار مقصورًا على رعاية صورته عند المخلوقين، وعلامة ذلك قلة خشية الله في القلب، وأن المرء لو تيسَّر له الذنب دون خشية الافتضاح لم يبال حتى يواقعه ولا يتوب.

والأكمل للمؤمن أن يطلب الستر في الذنب إذا وقع منه، فلا يفشيه ولا يخبر به، ويطلب الستر عنه إذا لم يقع، عسى أن يعصم منه (زرُّوق، ١٤٠٥هـ)، وأن يكون انشغاله باطلاع الله أعظم وأكثر؛ لأن «شغله باطلاع الخلق لا يزيده إلا غمًّا، بخلاف شغله باطلاع الله؛ فإنه يزيده رهبةً، ويجرُّه إلى توبة» (الزبيدي، ١٤١٤هـ، ج٨، ص٣٠٧)، والله الهادي سبحانه وتعالى.

صالحات السرّ

نُقل عن أبي يعقوب المكفوف ﷺ -وهو من متقدمي الصلحاء- أنه قال في الإخلاص: «أن يكتم حسناته كما يكتم سيئاته» (الثعلبي، ١٤٣٦هـ، ج٤، ص١٧٣). والكتمان لا يكون في كل الطاعات، بل الأفضل في الفرائض الجهر والإعلان؛ لأنه مقتضى إقامة أمر الشارع وتعظيم شعائر الله، كالصلاة الواجبة والحج الواجب والصوم الواجب، وأما النوافل فالأفضل فيها الإسرار (القرطبي، ١٤٣٣هـ، ج٤، ص٣٥٩، وانظر: ابن عبد السلام، ١٤٢١هـ، ج١، ص٢١٥؛ الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٦، ص٤٠٠)، كنوافل الصلوات والصدقات ونحوها؛ يقول ابن عطية الأندلسي (ت ٥٤٢هـ) ﷺ: «الشريعة مقررة أن السرَّ فيما ما لم يُفترَض[8] من أعمال البر أعظم أجرًا من الجهر» (ابن عطية، ١٤٢٨هـ، ج ٣، ص٥٨١).

وأصل هذا التفضيل قوله تعالى: ﴿إِن تُبْدُوا۟ ٱلصَّدَقَـٰتِ فَنِعِمَّا هِىَ ۖ وَإِن تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا ٱلْفُقَرَآءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَيُكَفِّرُ عَنكُم مِّن سَيِّـَٔاتِكُمْ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٢٧١﴾﴾ [البقرة: ٢٧١]. وتفضيل السرِّ هنا «لأنه أبعد عن

(٨) في المطبوع: «ما لم يعترض»، وهو تصحيف، والتصويب من (القرطبي، ١٤٣٣هـ، ج٩، ص٢٤٤) حيث نقل كلام ابن عطية دون عزو، وبه تستقيم العبارة.

الرياء وأقرب إلى الإخلاص الذي هو روح العبادات» (البقاعي، ١٤٠٤هـ، ج٤، ص١٠٠)، وهذا المعنى من تطلُّب الإخلاص بالإسرار متحقِّق في سائر النوافل؛ فلذا استُحب كتمانها (القرطبي، ١٤٣٣هـ، ج٤، ص٣٥٩)، وهذا يصح في عموم الأحوال، ما لم تظهر مصلحة راجحة تقضي بتقديم الجهر والإعلان في النافلة، كتحريض الناس على الاقتداء، وإظهار السنة (ابن العربي، ١٤٢٤هـ) ونحو ذلك من المصالح الشرعية المعتبرة.

وجاء في حديث السبعة الذين يُظلُّهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: «رجل تصدَّق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تُنفق يمينه، ورجل ذكر الله خاليًا، ففاضت عيناه» (أخرجه البخاري، برقم ١٤٢٣). وإنما عَظُم الأجر المرتَّب على الإخفاء والكتمان لما فيه من دلالة على «قوة الإيمان والاكتفاء باطلاع الله على العبد وعلمه به»، ولفضيلة مكابدة نزوات الطبع؛ «فإن النفس تُحب إظهار الصدقة، والتمدُّح بها الخلق، فيحتاج في إخفاء الصدقة إلى قوة شديدةٍ تخالف هوى النفس» (ابن رجب، ١٤٢٥هـأ، ج٤، ص٦٢). ونبَّه العلَّامة ابن الوزير (ت ٨٤٠هـ) ﷺ إلى أنه قال في الحديث «خاليًا» ولم يقل مخلصًا؛ «لأن الإخلاص في حضرة الناس قد يدخله خفيُّ الرياء الذي هو أخفى من دبيب النمل، ومع الخلوة تنقطع أسبابه الرياء، وتنقلع عروقه» (ابن الوزير، ١٤٤٣هـ، ص٩٦).

وقول الحافظ ابن رجب: «الاكتفاء باطلاع الله على العبد وعلمه به» جملة جليلة تشير إلى جوهر العبودية، وأساس إخلاص القلب وسلامته من الأدواء المفسدة، وقد قال بعض العُبَّاد: «كل من لم يقنع في أفعاله وأقواله بسمع الله ونظره دخل عليه الرياء لا محالة» (زرُّوق، د ت، ص١٥٥). وهذا معنى شريف نافع؛ فإن الانفكاك التام عن طلب الحظوظ النفسية والمصالح الدنيوية من جراء الأعمال من أشقِّ ما يكون على النفس، لضعفها وشدة تعلُّقها بنظر الناس وتحصيل المنزلة فيهم، فلا يتيسر للعبد التحرُّر من هذه الحظوظ وصرف القلب عنها؛ إلا بتوفيق الله تعالى، واستحضار نظر آخر هو أجلُّ وأعظم، أعني نظر الله تعالى: ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْعَزِيزِ ٱلرَّحِيمِ ۝٢١٧ ٱلَّذِى يَرَىٰكَ حِينَ تَقُومُ ۝٢١٨

وَتَقَلُّبَكَ فِي ٱلسَّٰجِدِينَ ﴿٢١٩﴾ [الشعراء: ٢١٧-٢١٩]. ومن تحقَّق قلبه بكمال التعظيم وتمام اليقين لم يشُكَّ أن جاه الدنيا وما عليها ومديح سائر الخلائق كالعدم في مقابل نظر الرب تعالى ورعايته وذكره، ومن رزقه الله هذه الحال العالية من المراقبة لم يزهَد في نظر الخلق بل يصبح أُنسه وبهجة قلبه في صون سرِّه مع الله تعالى.

وقد قال بعض السالكين: «من لم يكن بينه وبين الله سِرٌّ فهو مُصِرٌّ»؛ والمعنى «أنه لا يصل إلى الصفاء الكامل، وعدم الالتفات إلى الأغيار في معاملة الحق سبحانه إلا من بَعُدَ عن المعاصي، وترتَّبت أوراده في الطاعات والقربات، حتى حصلت بينه وبين الحق في السرِّ مناجاة ومحادثات، ووجد أُنسًا به في الخلوات، فهذا هو الذي بينه وبين الله السرِّ؛ يعني المعاملة الخفية، ومن لم يصل إلى هذه الحالة بينه وبين ربه؛ فإنما منعه من ذلك شُغل قلبِه بغيره وتعلُّقه به، وهو المعبَّر عنه بإصراره، فإن المُصرَّ من لم يتُب» (اللخمي، ١٤٤٤هـ، ج٣، ص٥٩٧، ٦١٦).

ومن دقائق أبواب الستر اللطاف ما يكون من ستر الله صلاح الصالح عن نفسه، فيكون العبد «في كمال الدرجات، ولا يعرف كمال أحواله، فيكون ستر الله له رحمةً عليه، ودوام عافية له، وسلامة من رؤية نفسه ومقامه» (اللخمي، ١٤٤٤هـ، ج٢، ص١٣٦)، فتسلم بذلك نيته وتصفو مقاصده، فلا يقع منه عُجب بعمل، أو إدلال بديانة، ولا يقوم بقلبه رياء بصالحة أو فضيلة ظاهرة أو خفية.

(٣)

الاعتراف المحمود

بعد أن تقرر لنا أمر الشارع بالحث على الستر والاستتار، ننظر هنا إلى استكمال الواجب على المؤمن المذنب، فكما يجب عليه كتمان الذنب فكذلك يجب عليه ترك الإصرار عليه، والاعتراف والإقرار به، وبذلك جاءت النصوص الكثيرة، قال تعالى: ﴿ وَءَاخَرُونَ ٱعْتَرَفُوا۟ بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا۟ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَى ٱللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٠٢﴾ ﴾ [التوبة: ١٠٢]، وروت عائشة رضي الله عنها ضمن حديث الإفك الطويل أنه ﷺ قال: «إن العبد إذا اعترف بذنبه ثم تاب إلى الله تاب الله عليه» (أخرجه البخاري، برقم ٢٦٦١)، وروى علي بن أبي طالب ﷺ أنه ﷺ كان إذا قام إلى الصلاة دعا للاستفتاح وفيه: «اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت، أنت ربي وأنا عبدك، ظلمت نفسي، واعترفت بذنبي، فاغفر لي ذنوبي جميعًا، إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت» (أخرجه مسلم، برقم ٧٧١)، وفي الحديث العظيم الآخر قال ﷺ: «سيد الاستغفار: اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أبوء لك بنعمتك عليَّ، وأبوء لك بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت، أعوذ بك من شر ما صنعت» (أخرجه البخاري، برقم ٦٣٢٣)، وفي معناه حديث أبي بكر ﷺ السابق ذكره، وكتب عمر بن عبد العزيز ﷺ إلى أهل الأمصار زمن الزلزلة كتابًا جاء فيه: «قولوا كما قال أبوكم آدم: ﴿ قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [الأعراف: ٢٣]، وقولوا كما قال نوح: ﴿ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِى وَتَرْحَمْنِىٓ أَكُن مِّنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ﴿٤٧﴾ ﴾ [هود: ٤٧]، وقولوا كما قال موسى: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّى ظَلَمْتُ نَفْسِى فَٱغْفِرْ لِى ﴾ [القصص: ١٦]» (ابن عبد الحكم، ١٤٠٤هـ، ص٦٤)، وكما ترى فقد تضمنت هذه الأدعية الشريفة الاستغفار مع الاعتراف بالذنب والإقرار به.

وقد أجمع أهل العلم على أن تفسير قوله في سيد الاستغفار: «أبوء لك بذنبي» أي: أقرُّ وأعترف، وقد اتفقت نصوص «القرآن والسنة والإجماع والعقول على حُسن اعتراف المذنب بذنبه، وأنه من أسباب المغفرة» (ابن الوزير، ١٤١٢هـ، ج٧، ص١٩٢).

والاعتراف أول طريق التوبة، وفائدته أن «الاعتراف يمحق الاقتراف» (المناوي، ١٤٢٢هـ، ج٤، ص١٥٧)؛ لأن إقرار المذنب بخطيئته مع ندمه يعدُّ توبةً مقبولةً (انظر: ابن رجب، ١٤٢٠هـ، ص١١٥-١١٦)، مع ما يتضمنه الإقرار من استشعار القلب لحقيقة الزَّلل، واعتبار من عُصِي أمره جل جلاله، والسلامة من اعتقاد الاستحلال الموجب للمروق من الملَّة؛ لأن «من اعتقد حِلَّ شيءٍ أُجِمع على تحريمه، وظهر حُكمه بين المسلمين، وزالت الشبهة فيه للنصوص الواردة فيه؛ كَفَرَ» (ابن قدامة، ١٤١٧هـ، ج١٢، ص٢٧٦؛ وانظر: المواق، ١٤٢٣هـ، ج٨، ص٣٧٢)، والبعد عن الاستكبار والاستنكاف، قال بعضهم:

فإن اعتراف المرء يمحو اقترافه   كما أن إنكار الذنوب ذنوبُ

وقيل:

أقرر بذنبكَ ثم اطلب تجاوزه   إن الجحود -جحود الذنب- ذنبَانِ

ولابد أن يجتمع مع الاعتراف الندم والتوبة ومفارقة الإثم؛ لحديث عائشة السابق «إذا اعترف بذنبه ثم تاب إلى الله» (القرطبي، ١٤١٧هـ، ج٧، ص٣٧٣)، ويقرر هذا المعنى ابن تيمية (ت ٧٢٨هـ) ﷺ بقوله:

> «الاعتراف بالخطيئة مع التوحيد إن كان متضمنًا للتوبة؛ فإنه يوجب المغفرة، أما الاعتراف بالذنب على وجه الخضوع لله من غير إقلاع عنه، فهذا كالاستغفار المجرد الذي لا توبة معه، وهو كالذي يسأل الله تعالى أن يغفر له الذنب مع كونه لم يتُب منه، فلا يُقطع له بالمغفرة، فإنه داعٍ دعوة مجرَّدة» (ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج١٠، ص٣١٧-٣١٩ باختصار وتصرف).

والحاصل أن الواجب في حق المذنب الاستتار مع التوبة والانكسار، والتحقق بالاعتراف والاستغفار.

الاعتراف لصاحب الحقّ

والاعتراف بالخطيئة في نظام الشريعة إنما يكون بين العبد وربه لا بحضرة الناس (انظر: المباركفوري، ١٤٠٤هـ، ج٨، ص٣٤)، لما مضى من أدلة الستر والكتمان، ولا يُستثنى من هذا الأصل الكليِّ إلا الذنوب التي تتضمن حقًّا للمخلوقين، كالغصب والسرقة والغيبة والقذف (الرمي بالزنا أو اللواط) أو السبِّ ونحوها فالأصل فيها الاعتراف والتحلل، كما جاء في حديث أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «من كانت عنده مظلمة لأخيه، من عرضه أو شيءٍ؛ فليتحلَّله منه اليوم قبل أن لا يكون دينار ولا درهم؛ إن كان له عمل صالح أخذ منه بقدر مظلمته، وإن لم يكن له حسنات أُخذ من سيئات صاحبه فحُمل عليه» (أخرجه البخاري، برقم ٢٤٤٩). فكل معصية في حق مسلم في نفسه أو ماله فلا بد من استحلاله، وهذا في عامة الأحوال التي يغلب على الظن أن لا يفضي الاعتراف بالذنب إلى شرٍّ أكبر ومفسدة أعظم، كما يقع كثيرًا في أحوال التعدي على العرض بالقذف أو السبِّ أو الغَيبة فيكفي فيها حينئذٍ الاستغفار لمن اغتابه، والإحسان له وذكره محاسنه. وقد فرَّق العلماء بين حقوق البدن والمال والحقوق المعنوية نحو الغيبة والقذف وأشباهها، ففي حقوق البدن يكون الاستحلال بالاستيفاء أو العفو، وفي المال يكون الاستحلال بإعادة ما أُخذ أو نظيره، أما في الغيبة ونحوها فلا يمكنه الاستيفاء «فليس هو مما ينجبر بالمثل كالدماء والأموال» (ابن تيمية، بواسطة: ابن مفلح، ١٤٢٦هـ، ج١، ص١١٦).

ولذا اختلف الفقهاء رحمهم الله في وجوب الاعتراف للمسبوب والمقذوف ممن سبَّ أو قذف، وأحسن الأقوال أنه لا يجب على السابِّ أو القاذف الاعتراف، وتصحُّ توبته بالإقلاع والندم من جهة حق الله، وبالإحسان لمن سبَّه أو قذفه والاستغفار له من جهة حق العبد، وإن سأله صاحب الحق فلا يحق له الكذب في هذه الحال، ولكن الأولى أن يستعمل المعاريض والتورية، فيجيب بكلامٍ يُرضيه دون أن يعترف بزلَّته أو يكذب.

وقد يُستحبُّ له الاعتراف، وقد يحرُم أو يُكره بحسب اختلاف الأشخاص والأحوال؛ «فقد يكون الاعتراف أصفى للقلوب كما يجري بين الأودَّاء من ذوي الأخلاق الكريمة،

ولما في ذلك من صدق المتكلم، وقد تكون فيه مفسدة العدوان على الناس، أو ركوب كبيرة؛ فلا يجوز الاعتراف» (السابق). وقد سُئل أبو العباس ابن تيمية ﷺ عن رجل واقَعَ امرأة ثم تاب، فسأل زوجُ المرأة ذلك الرجل الذي واقعها فهل له أن يعترف؟ فأجابه الشيخ أن لا يعترف، بل «يضم إلى التوبة فيما بينه وبين الله تعالى الإحسان إلى الزوج بالدعاء والاستغفار، والصدقة عنه ونحو ذلك مما يكون بإزاء إيذائه له في أهله» (بواسطة: السابق، ج١، ص١١٦-١١٧).

الاعتراف الصوفي

أشرتُ في فصل سابق إلى تطورات الاعتراف الكنسي، والنزعة الاعترافية في التحليل النفسي، وكما اتضح إلى الآن ليس في الشريعة نظيرٌ لهذه الطقوس والتعبدات، إلا أن بعض الباحثين رأى في أدبيات التصوف فيما يعرف بـ «آداب المريد» أو «آداب السلوك» (عيدو، ٢٠٢٠) بعض المظاهر التي تشبه الاعتراف المسيحي.

وإذا ألقينا نظرة على هذه الأدبيات سنجد أن أبا القاسم القشيري (ت ٤٦٥هـ) ﷺ في رسالته الشهيرة -وهي من النصوص الرئيسة في السلوك والتصوف- يوصي التلميذ المبتدئ في طريق السلوك أو المريد أن «يحفظ سرَّه حتى عن زِرِّه، إلا عن شيخه، ولو كتم نفسًا من أنفاسه عن شيخه؛ فقد خانه في حق صحبته، ولو وقع له مخالفة فيما أشار عليه شيخه فيجب أن يُقر بذلك بين يديه في الوقت، ثم يستسلم لما يحكم عليه به شيخه عقوبة له على جنايته ومخالفته» (القشيري، ١٤٤٢هـ، ص٨٨٩). وكذلك نصح أبو العباس أحمد البوني (ت ٦٢٢هـ) المريد بقوله: «إياك أن تحقر فعلًا يخطر لك أن تلقيه للشيخ طاعةً كان أو معصيةً» (بواسطة: ابن عباد، ١٤٤٢هـ، ص٩٠٨). وتتابع المتصوفة على تناقل هذا المعنى وإقراره، وذكر السمنودي (ت ١١٩٩هـ) أن من آداب المريد أنه «إذا حصل منه جناية على أحد بغير حق؛ وجب عليه أن يقرَّ بين يدي [شيخه] بالجناية على الفور» (السمنودي، ١٤٣٠هـ، ص١١٢). فعلى السالك كما يتضح من هذه التقريرات أن يُفشي سرَّه أي: أن يظهر ما يقع في قلبه إلى شيخه، فيعلمه بما يخطر له من خواطر وواردات ووساوس، مهما كانت.

وقد ذهب جمعٌ من المحققين والعارفين إلى ضرورة صرف النظر عن دواخل النفس وباطنها المستتر إذا لم يشوِّش على العمل؛ لأن تطهير النفس بالكليَّة متعذِّر؛ يقول ابن القيم ﷺ في نصٍّ معروف:

«سألتُ يومًا شيخ الإسلام ابن تيمية -ﷺ- عن [ذلك]؛ فقال لي في جملة كلامه: «النفس مثل الباطوس -وهو جُبُّ القَذَر- كلما نبشته ظهر وخرج، ولكن إن أمكنك أن تسقف عليه وتعبره وتجوزه فافعل، ولا تشتغل بنبشه، فإنك لن تصل إلى قراره، وكلما نبشت شيئًا ظهر غيره». فقلتُ: سألتُ عن هذه المسألة بعض الشيوخ، فقال لي: «مثال آفات النفس مثال الحيَّات والعقارب التي في طريق المسافر، فإن أقبل على تفتيش الطريق عنها والاشتغال بقتلها انقطع، ولم يمكنه السفر قطُّ، ولكن لتكن همتك المسير، والإعراض عنها، وعدم الالتفات إليها، فإذا عرض لك فيها ما يعوقك عن السير فاقتله، ثم امض على سيرك»؛ فاستحسن شيخ الإسلام ذلك جدًّا، وأثنى على قائله» (ابن القيم، ١٤٤١هـ، ج٣، ص٤٠).

وباعث المتصوفة إلى تقرير «كشف السر» للشيخ مبني على تعظيمهم لشأن رعاية الباطن وقمع الخواطر الشيطانية، والعناية بالخاطرات الربانية، وتمييز ما يخالطها من الخواطر النفسانية والملائكية. ولمَّا كان السالك المبتدئ لا علم له بهذه الدقائق، ولا بصر له في تمييزها، ألزموه بأن يكشفها إلى شيخه، ليدلَّه على حقائقها، وما خفي عليه من شأنها (انظر: ابن أبي جمرة، ١٤٤٤هـ، ج١، ص١١٢). وهذا إنما يليق بالمريد الضعيف العامِّي، أما من سلك «على مقتضى العلم وطلب الأفضل جهده، وإن لم يجعل أمره بيد شيخ يسوسه [...] فلا شكَّ في فلاحه واستقامته، بل في سلامته من أن يُظهر لشيخه من بواطن حاله ما هو مستغنٍ عن إظهاره، لعلمه بحكمه، فيكون عاملًا في تحصيل الأفضل -بزعمه- وهو عاصٍ بما أظهره» (اللخمي، ١٤٤٤هـ، ج٥، ص٦٠١).

والباعث الآخر عندهم على طلب الاعتراف تطلُّبهم وتفنُّنهم في رياضة النفس وقهرها على الطاعة، بكسرها وتهيئتها للامتثال التام، وقد يتكلَّفون بعض الرسوم ويُلزمون السالك بجُملة من التصرفات السلوكية، وغرضهم «تقييد المريد في كل شيء بهيئة مخصوصة؛ ليكون أبدًا متفقدًا لحركاته، غير قادم على حركة بغير قصد

وعزيمة وأدب» (السهروردي، ١٤٤٣هـ، ج١، ص٤١٦)، فيكون إفشاء ما يعتمل في الباطن من هذا الباب.

ثم جاء بعض المتأخرين فزاد وتعدَّى وألزم كل من يريد سلوك طريق الصلاح والانخراط في طريقته بأن يعترف بين يديه بكل ذنوبه السالفة، وقد أنكر الإمام ابن أبي جمرة (ت ٦٩٥هـ) ﷺ على هؤلاء جعلهم هذا الأدب «من ضرورات الطريق لجهلهم باللفظ والمعنى» (ابن أبي جمرة، ١٤٤٤هـ، ج١، ص١١٢)، مع إقراره بأصله.

والظاهر أن هذا اللون من الاعتراف أجنبي عن أصول الشريعة وتقريرات المحققين من أهل العلم والنظر، فهو يخالف النصوص الموجِبة للستر والناهية عن المجاهرة، وخالق النفوس أعلم بها وبما يصلحها، فلو كان في الكشف عن دقائق الخواطر مصلحة معتبرة في إصلاح النفوس لجاء في الشرع ما يؤيده أو يدل عليه.

أما ابتداء إلزام التائب بذكر الذنوب السابقة فهو أشبه شيء بتصرفات القساوسة كما رأينا، وقد انتبه إلى ذلك قديمًا ابن الحاج المالكي (ت ٧٣٧هـ) ﷺ، فكتب يقول عن بعض المتصوفة:

> «منهم من يفعل فعلًا قبيحًا حين يأخذ العهد على من يريد أن يدخل في طريقه فيكلفه أن يعترف بين يديه بكل ما فعله من الذنوب، وفي هذا من مخالفة الشرع ما فيه... وفي هذا تشبُّه بالقسيسين؛ لأن من عادتهم الذميمة إذا جاءهم أحد ليتوب على أيديهم يطالبونه بأن يسمِّي لهم ذنوبه ذنبًا ذنبًا، ثم بعد ذلك يُقبلون عليه، وقد قيل: إن التشبه بالكرام فلاح، وعكسه عكسه» (ابن الحاج، ١٤٢٥هـ، ج٢، ص١٨٩).

وقد اعتبر طائفة من المعاصرين الناظرين في التقريرات المسلكية السابقة أن أدبيات السلوك والتصوف تكاد تكون نسخة مبكرة من التحليل النفسي؛ كما قال الدكتور أبو الوفا التفتازاني (ت ١٩٩٤): «الشيخ خبيرٌ بأدواء النفس تحوَّل إلى التحليل النفسي من أجل معرفة نفس المريد وتشخيص أمراضها وعلاجها» (بواسطة: الشاكري، ٢٠٢٢ [٢٠١٧]، ص١٥٠). وقال شيخ الأزهر الأسبق عبد الحليم محمود (ت ١٩٧٨) ﷺ: «كل شيخ صوفي معالج نفسي إذا جاز التعبير» (بواسطة: السابق، ص١٥٤)؛ وهذا الرأي لا يخلو من مجازفة؛ وقد يكون من بواعثه استثمار وهج المدارس النفسية المعاصرة وجاذبيتها للترويج

للأدبيات الصوفية، والمبالغة في رصد التشابهات الظاهرية على الأغلب، فالمدونة الصوفية تشترك مع التحليل النفسي في عنايتها الواسعة بالانفعالات والأحوال الباطنية، وأنها تقدم قائمة واسعة من المفردات والمفاهيم والمحددات النظرية والعملية لتصرفات النفس الداخلية، وتستكشف دقائق العلاقة بين النفس والآخر وتأثيرات اللاشعور في الباطن (انظر: السابق، ص١٢٤).

والإشارة آنفة الذكر المتضمنة تشبيه الشيخ بالمعالج النفساني عائدة إلى وظيفة الشيخ وعمله، وقد اشترطوا للشيخ شروطًا عالية، ففوق شرط كمال العلم والديانة، أن يكون عالمًا بآفات النفوس وعللها الجوانية، ومجوِّدًا لسياسة النفس ورياضتها، بل اشترط قطب الدين القسطلاني (ت ٦٨٦هـ) ﷺ للشيخ أن يعرف «من الطب ما يعرف به أمزجة» السالكين (القسطلاني، ١٤٣٦هـ، ص٢٢٢)، فيختار لكل مريد ما يلائمه طبعه ويناسب مِزاجه[٩]، فلأجل هذه الخبرة والانخراط المستمر في معالجة البواطن وإصلاح النفوس قيل بأن الشيخ يكاد يكون معالِجًا، وهذا أيضًا لا يستقيم، أو هو على سبيل التجوز والتوسع في التشبيه، بسبب التباين الشاسع في واقع الممارسة السلوكية للشيخ والمريد وغاياتها، فليس من غرض «الصوفي القيام بدراسة علمية عامة حول الشخصية الفردية»، ولا هو يهتم بتحليل تعقيدات التفردات الذاتية، ولا يسعى إلى مداواة الاضطرابات أو الأعطاب النفسانية؛ بل غاية القوم وحرصهم الشديد منصبٌّ على «الضبط الأخلاقي والشعوري وهو يهدف بالأساس إلى دفع الشخصيات العادية إلى مستويات فوق عادية» (هودجسون، ٢٠٢١ [١٩٧٤]، ج١، ص٦٦٢-٦٦٣).

إن معرفة الذات الجوانية لا تُقدَّم في الأدبيات السلوكية بوصفها «استكشافًا فردانيًا للنفس، وإنما بوصفها جزءًا من طريق معرفي يؤدي إلى الله» (الشاكري، ٢٠٢٢ [٢٠١٧]، ص١٣٨)، وإن مجمل المقولات الصوفية إنما تقصد إلى «المساعدة في فهم الحالة النفسية للسالكين، وفهم موقع الإنسان من الكون» (هودجسون، ٢٠٢١ [١٩٧٤]، ج١، ص٦٦٣)، وبهذا تتبين المسافة الشاسعة بين التصوف والتحليل النفسي.

---

(٩) المِزاج بلغة الطب القديم هو حاصل الأخلاط الجسمية، وتنقسم الأمزجة أربعة أصناف: البلغمي، والدَّموي، والصفراوي، والسوداوي. للمزيد انظر: (زكريا، ٢٠٢٣).

(٤)

أسرار الآخرين

كان الروائي التشيكي ميلان كونديرا (ت ٢٠٢٣) يتنزَّه يومًا بصحبة رفيق له، وبينا هم كذلك إذ مرُّوا بضريح يبدو لم يبعد عهد دفن صاحبه، فأخبره رفيقه أن هذا قبر صديق له توفي قبل عام، ثم قال: «كانت حياته الخاصة موسومة بسرٍّ، وبما أنَّ الأسرار تثير فضولًا مزعجًا، فقد أصرَّت زوجتي وبناتي والناس من حولي على أن أخبرهم عنها، حتى أن علاقتي بزوجتي -مذاك- ساءت؛ فلم تغفر لي صمتي الذي اتَّخَذَتهُ دليلًا على قلة ثقتي بها، ولم يكن بمقدوري أن أسامحها على فضولها [...] لم أخنه بشيء؛ لأنه ليس لديَّ شيء أخونه به، حرمتُ نفسي من رغبة معرفة أسرار صديقي ولم أطَّلع عليها».

يعلِّق كونديرا:

> «منذ طفولتي وأنا أعرف أن الصديق هو الشخص الذي تشاطره أسرارك، والذي له الحق -باسم الصداقة- أن يُصِرَّ على معرفتها، أما بالنسبة إلى صديقي هذا فالصداقة شيء آخر؛ هي أن يكون حارسًا أمام الباب الذي يخفي وراءه صديقه حياته الخاصة؛ وأن يكون هو الشخص الذي لن يفتح أبدًا هذا الباب؛ ولن يسمح لأحد بفتحه»
>
> (كونديرا، ٢٠١٥ [١٩٩٣]، ص٢٦٧ بتصرف).

قد تنهض النفس لكتم أسرارها وصيانة خفايا أمرها لما في ذلك من رعاية مصالحها، ومجانبة للمفاسد الممكنة من الكشف والإظهار، ولكنها لا تنهض بذات القدر لحفظ أسرار غيرها وكتمانها، لما ركِّب عليه الطبع من تعظيم شأن النفس وصون حقوقها بأعظم من صيانة حقوق الآخرين، ولبعد الضرر عنها عند الإفشاء، ولما قد يقوم في النفس من البواعث لتتبع أسرار الغير ونشرها، من التلذُّذ بالمعارف الخفية، والحوادث المستورة، والتباهي عند دركها بالعلم الخاص، والإحاطة الحصرية، ولذا أخصص هذا

المبحث للنظر في شأن أسرار الآخرين، وأنبّه إلى بعض ما يتعلق بها من أصول وآداب وأحكام.

لزوم كتمان أسرار الغير

الأصل في كل ما حُدِّث به المرء من أسرار الغير الكتمان وعدم الإظهار، ولو لم يصرِّح القائل بضرورة الكتمان، بل يكفي دلالة السياق وقرائن الإشارة، كما روى جابر ابن عبد الله ﷺ مرفوعًا، قال ﷺ: «إذا حدَّث الرجلُ الرجلَ ثم التفت فهي أمانة» (ابن أبي شيبة، ١٤٣٦هـ، ج١٤، ص٢١١، وفيه ضعف)، وذلك لكون الالتفات قرينة على رغبته بالكتم، وكأنه يخشى أن يسمع السرَّ إنسانٌ آخر غير صاحبه، «فكان الالتفات قائمًا مقامَ: اكتم هذا عني» (ابن رسلان، ١٤٣٧هـ، ج١٨، ص٥٩٠). ومثل الالتفات ما في معناه، كما لو تحرَّى تحديثه على انفراد، أو قصد خفض صوته، أو إخفاء حديثه عن بقية الحضور، ومنه التواصل عبر الرسائل الخاصة في منصات التواصل، ونحو ذلك.

وكونها أمانة معناه أنه يجب حفظها وتحرم إضاعتها، وإضاعة السرِّ إفشاؤه (انظر: ابن الملك، ١٤٣٣هـ، ج٥، ص٣٣٧). ولا يخفى تعظيم أمر الكتم الوارد في الحديث، حيث ألزم به الشارع بمجرد قرينة الحال، قال الإمام أبو عبيد القاسم بن سلَّام (ت ٢٢٤هـ) ﷺ: «فقد سمَّاهُ رسول الله ﷺ أمانة وَلم يستكتمه؛ فكيف إذا استكتمه؟» (ابن سلام، ١٤٠٤هـ، ج١، ص٣٦٤-٣٦٥)، وإن «كل ما افترض على العباد فهو أمانة، كالصلاة والزكاة والصيام وأداء الدين، وأوكدها الودائع، وأوكد الودائع كتم الأسرار» (الكفوي، ١٤١٩هـ، ص١٨٧).

وجاء من حديث جابر بن عبد الله ﷺ مرفوعًا: «المجالِسُ بالأمانةِ؛ إلَّا ثلاثةَ مجالس سفكُ دم حرام، أو فرج حرام، أو اقتطاعُ مال بغير حقٍّ» (أخرجه أبو داود، ١٤٣٠هـ، ج٧، ص٢٣٢، وهو ضعيف)، والمعنى أن الواجب كتم أحاديث المجالس إلا في هذه الأحوال المذكورة وأشباهها لما فيها من الإضرار بالمسلمين.

ولأجل هذه المرويات وأمثالها، ولعموم نحو قوله تعالى: ﴿وَأَوۡفُواْ بِٱلۡعَهۡدِۖ إِنَّ ٱلۡعَهۡدَ

كَانَ مَسْـُٔولًا ﴿٣٤﴾ [الإسراء: ٣٤]، وقوله: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّواْ ٱلْأَمَـٰنَـٰتِ إِلَىٰٓ أَهْلِهَا ﴾ [النساء: ٥٨]، وقوله سبحانه: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَخُونُواْ ٱللَّهَ وَٱلرَّسُولَ وَتَخُونُوٓاْ أَمَـٰنَـٰتِكُمْ وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٢٧﴾ [الأنفال: ٢٧]. قال طائفة من الفقهاء بحرمة إفشاء سرِّ الغير مطلقًا، وذهب بعضهم إلى أن الذي يحرُم من الإفشاء السرُّ المضرُّ لصاحبه، دون غيره من سائر الأسرار (انظر: ابن بطال، ١٤٢٣هـ، ج٩، ص٦٤)، كما لو أفشى سرَّ الغير إلى حسود ليؤذيه، أو ظالم ليغصبه، أو طاغية ليقتله ونحو ذلك، مع اتفاقهم على قبح صنيع المفشي على أيَّة حال بعد الاستكتام، وعدِّه من الخيانة المذمومة.

وذهب أبو حامد الغزالي إلى أن إفشاء السرِّ داخلٌ في معنى النميمة، فلا تقتصر النميمة على نقل الكلام بين الناس بقصد الإفساد، بل هي على الحقيقة: «إفشاء السر وهتك الستر عما يكره كشفه»، وعليه فيلزم المسلم السكوت عن كل ما يرى الإنسان مما يكره صاحبه إظهاره؛ «إلا ما في حكايته فائدة لمسلم، أو دفع لمعصية، كما إذا رأى من يتناول مال غيره؛ فعليه أن يشهد به مراعاة لحق المشهود له» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٥، ص٥٥٢)، والنميمة من الكبائر بالإجماع (انظر: الهيتمي، ١٣٥٦هـ، ج٢، ص٢٠).

وهذا التوسيع لمعنى النميمة بحيث يندرج فيه إفشاء السرِّ نقله جماعة من العلماء عن الغزالي بلا نكير، ولكن الحافظ ابن حجر الهيتمي ﷺ (ت ٩٧٤هـ) أحسن في تعقُّبه وتحريره، وذكر بأن إفشاء السرِّ ليس مثل النميمة، إلا إذا أفشى المرءُ السرَّ بنيَّة الإفساد، فحينئذٍ يدخل في معنى النميمة التي هي من الكبائر، «وليس في معنى النميمة ولا قريبًا منها مجرد الإخبار بشيء عمن يكره كشفه، من غير أن يترتب عليه ضرر، ولا هو عيب ولا نقص» (السابق)، وإنما ذَكَر العيب والنقص لأن الإفشاء حينها يكون من قبيل الغيبة، وبين النميمة والغيبة «عموم وخصوص مطلق، فكل نميمة غيبة، وليس كل غيبة نميمة؛ فإن الإنسان قد يذكر عن غيره ما يكرهه، ولا إفساد فيه بينه وبين أحد؛ وهذا غيبة. وقد يذكر عن غيره ما يكرهه وفيه إفساد؛ وهذا غيبة ونميمة» (الهيتمي، د ت، ص٤٥). وقد عُدَّ إفشاء سرِّ الغير أقبح من إفشاء سرِّ النفس؛ لأنه لا يخلو من أن يكون خيانة للأمانة إن

خلا عن قصد الإضرار، أو نميمة إن اشتمل على نية الإفساد (انظر: الماوردي، ١٤٣٤هـ، ص٤٩٦).

وإن من العقل وحسن التأدُّب أن لا يُحرج المرء غيره بكثرة السؤال عن خاصة حاله، والتنقيب في دقائق شؤونه، ولذا قالوا على المسلم «أن لا يكثر مسألة صاحبه من أين تجيء، وإلى أين تذهب، قال مجاهد: «إذا رأيت أخاك في طريق فلا تسأله من أين جئت ولا أين تذهب»؛ فلعله أن يصدقكَ فتكره ذلك، أو يكذبكَ فتكون قد حملته على الكذب» (المكي، د ت، ج٢، ص٤٤١، ج١، ص٣٣٤)، فإن كان فيما يخبره سرًّا فقد حمَّل السائل نفسه بأمانة لا مصلحة له فيها، وربما نفرت نفس صاحبه عنه، لما تسبَّب فيه من دفعه إلى إظهار ما لا يحبُّ إظهاره، أو جرِّه إلى مقارفة ما لا يليق من الكذب.

تأكّد الكتمان

لا يختص كتمان سرِّ الغير بمسلم دون آخر، بل خطاب الإلزام بالكتمان يتناول جميع المكلَّفين، ويتأكد الكتمان في حقٍّ من يأتمنه الناس على أسرارهم؛ «ممن يطلعون من أسرار الناس وعوراتهم على ما لا يطلع عليه غيرهم» (ابن القيم، ١٤٤٠هـ، ج٥، ص١٣٧).

ومن هؤلاء: مغسِّل الموتى، واستحبَّ الفقهاء اشتراط الأمانة في الغاسل؛ لأن وظيفته لا تخلو من الأسرار، ولذا ذكروا أن يكون محل الغُسل مستورًا، واستحبوا أن يكون الغُسل في ظلمة دون إضاءة، وفي مكان لا نافذة فيه يمكن الاطلاع منها على الميت؛ «لأن الحيَّ يحرص على ذلك، ولأنه قد يكون ببدنه ما يكره الاطلاع عليه» (الهيتمي، ١٤٣٧هـ، ج٣، ص٤٨٧؛ وانظر: ابن قدامة، ١٤١٧هـ، ج٣، ص٣٧٠؛ البهوتي، ١٤٢٠هـ، ج٢، ص١٤٤). ومن جهة أخرى لأنه قد يظهر على الميت شيءٌ من علامات الشرِّ أو سوء الخاتمة، والكتم في هذه الحال واجب عند الفقهاء؛ لأنه من الغيبة (انظر: الهيتمي، ١٤٣٧هـ، ج٣، ص٦٤٠)، أو «لأن في إظهاره إذاعة للفاحشة» (البهوتي، ١٤٢٠هـ، ج٢، ص١٥٦).

واستثنوا الأحوال التي يكون في الإفشاء مصلحة شرعية معتبرة، كالمجاهر بالبدعة والفجور، فالأولى إظهار علامات سوء الخاتمة التي قد تقع له كسواد الوجه، لينزجر من هو على مثل حاله، بل قالوا يُستحب ستر ما قد يظهر عليه من علامات الخير عن غسله؛ لئلا يقع الاغترار به (السابق، انظر: الهيتمي، ١٤٣٧هـ، ج٣، ص٦٤١).

وممن يتأكد في حقه الكتمانُ المفتي، فلا تخلو أسئلة الناس من أسرار وخفايا لا يحب السائل ظهورها، ولذا حين استحبوا للمفتي إذا عرضت له الفتوى بمحضر من يثق في علمه وديانته أن يشاوره فيها استثنوا من ذلك الفتيا التي تتضمن سرًّا للسائل (الرحيباني، ١٤٤٠هـ، ج١٣، ص٤١٤).

ومثله الطبيب (انظر: البهوتي، ١٤٢٠هـ، ج٢، ص١٥٦)، وذكر بعض الفقهاء أن على المحتسب أن يؤخذ على الطبيب عهد أبقراط وهو يتضمن الالتزام بحفظ السرِّ(١٠) (انظر: ابن الأخوة، ١٩٧٦، ص٢٥٦)، لا سيما أمثال الطبيب النفسي والمعالج النفسي، ونحوهم، لما قد يطلعون عليه من الأسرار التي يشتد حرص الإنسان على كتمها عن أقرب الناس إليه، فضلًا عن غيرهم، ومثلهم في زماننا المستشار الاجتماعي والأسري، ممن يعمل في إصلاح ذات البين، يطَّلع على شؤون الأزواج الخاصة، وعورات البيوت وما يشبهها.

وقد روى أبو هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ أنه قال: «المستشار مؤتمن» (أخرجه أبوداود، ١٤٣٠هـ، ج٧، ص٤٤٧). وعدَّ الحافظ السيوطي (ت ٩٠٩هـ) ﷺ هذا الحديث من المتواتر (انظر: السيوطي، ١٤٠٥هـ، ص١٤٧) وهو أعلى درجات الثبوت لكثرة طرقه، والأمانة اللازمة في حق المستشار من جهتين: الأمانة في نفس المشورة، فلا يشير إلا بما يراه الأصوب، والجهة الثانية الأمانة في كتم الاستشارة، وما تتضمنه من أسرار وخفايا تخصُّ المستشير (انظر: الصنعاني، ١٤٣٤هـ، ج١٠، ص٤٧٧).

---

(١٠) نقل ابن أبي أصيبعة (ت ٦٦٨هـ) عهد أبقراط للأطباء وفيه: «وأما الأشياء التي أعاينها في أوقات علاج المرضى، أو أسمعها في غير أوقات علاجهم في تصرف الناس من الأشياء التي لا ينطق بها خارجًا فأُمسك عنها، وأرى أن أمثالها لا ينطق به» (ابن أبي أصيبعة، ١٤١٩هـ، ص٣٦).

وممن يتأكد في حقه الكتمان أيضًا معبِّر الرؤى، وهو باب كثير مدَّعوه في زمننا على عماية، فعلى الرائي أولًا أن يتحرّى الثقة العدل الأمين، وأن يتحرّز عند ذكر رؤياه، فلا يبوح بها بمحضر غريب، ولا يخبر بها من يذكرها للمعبّر قدر الإمكان، وعلة ذلك أن المرائي قد تشتمل على إفشاء لسرٍّ أو هتك لستر لا يحب ظهوره، ومن ذلك ما حُكي في ترجمة شهاب الدين أحمد بن عبد الرحمن المقدسي (ت ٦٩٧هـ) وكان مشهورًا بتعبير المنامات أنه جاءه إنسان يسأل أنه رأى في منامه كأنه يضع رجله على رأسه، فقال الشهاب وكان في محضر من الناس: أفسِّر هذه الرؤيا بيني وبينك أو أمام الحضور؟ فقال السائل: بل أمامهم، فأجابه: «أنت كنت من ليالٍ تشرب الخمر وسكرت وواقعت أمك، فاستحيا ومضى» (الصفدي، ١٤١٢هـ، ج٧، ص ٥٠). وتصرف المعبِّر هنا منكرٌ لا يَسوغ، لما فيه من الفضح المذموم، وكان ينبغي له الإسرار بالجواب، ونُصح الرائي فيما بينه وبينه، ولأجل ذلك يتأكد الكتمان في حق المعبِّر، والله أعلم.

ولعظيم أمر كتمان سرِّ الغير أجاز بعض العلماء الكذب إن احتيج إليه، فللمرء أن ينكر معرفته بالسرِّ، وإن كان كاذبًا. يقول الغزالي ﵀: «كما يجوز للرجل أن يخفي عيوب نفسه وأسراره وإن احتاج إلى الكذب؛ فله أن يفعل ذلك في حق أخيه، فإن أخاه نازل منزلته وهما كشخص واحد لا يختلفان إلا بالبدن» (الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٤، ص٩٠؛ ج٥، ص٤٩٢).

والأحسن من اللجوء إلى الكذب أن يقال أن عليه استعمال المعاريض والتورية ما أمكنه، والمقصود بالمعاريض «الكلام المانع بظاهره من فهم ما لا يريد المتكلم فهم السامع له، وليس فيه إخبار بخلاف الواقع» (ابن زكري، ١٤٤٢هـ، ج١، ص٣٤٧). وقد رُوي عن عمر ﵁ أنه قال: «أما في المعاريض ما يكفي المسلمَ الكذب؟» (أخرجه البخاري في الأدب المفرد، ١٣٧٥هـ، ص٢٢٨)، وعن عمران بن حصينٍ ﵁ أنه قال: «إنَّ في المعاريض مندوحةٌ عن الكذبِ» (السابق)، أي سعة وفسحة عن الكذب. وقد بوَّب البخاري ﵀ في **الصحيح**: «باب المعاريض مندوحة عن الكذب»، وذكر فيه حديث أنس ﵁ أنه قال: «اشتكى ابن لأبي طلحة، قال: فمات، وأبو طلحة خارج،

فلما رأت امرأته أنه قد مات هيَّأت شيئًا، ونحَّته في جانب البيت، فلما جاء أبو طلحة قال: كيف الغلام؟ قالت: قد هدأت نفسه، وأرجو أن يكون قد استراح، وظنَّ أبو طلحة أنها صادقة» (أخرجه البخاري بتمامه، برقم ١٣٠١)، فهذا الجنس من التورية والإيهام لمصلحة معتبرة؛ مباحٌ في الشريعة، يقول الموفَّق ابن قدامة (ت ٦٢٠هـ) ﵀: «لا نعلم في هذا خلافًا» (ابن قدامة، ١٤١٧هـ، ج١٣، ص٤٩٩؛ وانظر: الأصفهاني، ١٤٢٨هـ، ص١٩٥)، بل إن إباحة المعاريض «من محاسن الشريعة» (الزركشي، ١٤٣٩هـ، ج٣، ص١٥٩)، لما فيها من التوسعة والتخفيف ورفع الحرج.

وقد احتاط فقهاء الشريعة حتى في سرِّ الميت، مع أن الغالب أن حفظ السرِّ مما يهم الحيَّ لما قد يلحقه من المعرَّة أو الأذى بانكشاف سرِّه كما شرحتُ سابقًا، فإذا مات سلِم من هذا، ومع ذلك رأى بعض العلماء أن كشف سرِّ الميت لا يُباح في كل حال، بل يكون على أحوال؛ **الأول**: إذا كان سرُّ الميت يتضمن تزكية ومنقبة وكرامة وعمل صالح؛ فيستحبُّ إفشاؤه، لما فيه من استجلاب الدعاء والترغيب بالخير. **والثاني**: إذا كان سرُّه يتضمن منقصة أو عيبًا فيُكره أو يحرُم إفشاؤه؛ لأنها من الغيبة، بل إن «غيبة الميت أشد من الحي، وذلك لأن عفو الحي واستحلاله ممكن ومتوقع في الدنيا بخلاف الميت» (الغزالي، بواسطة: القاري، ١٤٢٢هـ ج٤، ص١٤٤). **والثالث**: إذا كان السرُّ يتضمن حقًّا للميت تعذَّر عليه القيام به إبان حياته، كدَين أو أمانة؛ فيجب إفشاؤه حفظًا لحقوق العباد (انظر: ابن حجر، ١٤٢٦هـ ج١٤، ص٢٥٦).

ستر غير المجاهر

كل ما مضى يتعلق بحفظ أسرار الغير في الجملة، أما في حقِّ من اطَّلع على خطايا المسلم السرية ومعاصيه الخفية فقد جاءت الشريعة بالحثِّ الخاص على الستر والكتمان، فقد روى ابن عمر ﵄ أن رسول الله ﷺ قال: «من ستر مسلمًا ستره الله يوم القيامة» (أخرجه البخاري، برقم ٢٤٤٢). وفي **مسلم** من رواية أبي هريرة ﵁ عنه ﷺ: «من ستر مسلمًا ستره الله في الدنيا والآخرة» (أخرجه مسلم، برقم ٢٦٩٩) وفيه زيادة ذكر الستر في الدنيا. وجاء من حديث عقبة بن عامر ﵁ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «من علم من

أخيـه سـيئة فسـترها سـتره الله عز وجـل بها يـوم القيامة» (أخرجه الطبراني، ١٤٠٤هـ، ج١٧، ص٣٤٩؛ وسنده رجاله رجال الصحيح كما قال: الهيتمي، ١٣٥٦هـ ج٢، ص١٠٦)، ودلالـة هـذه الأحاديـث ونظائرهـا بيِّنـة في «الحضِّ على سَـتْر من سَـتَر نفسـه» (القرطبي، ١٤١٧هـ، ج٦، ص٥٥٨).

وروى عقبـة بـن عامـر ﷺ عن رسـول الله ﷺ قال: «مـن رأى عورة فسـترها كمن أحيـا موءودة» (أخرجه أبو داود، ج٧، ص٢٥٣؛ وبنحوه عند الطبراني، ١٤٠٤هـ، ج١٧ص٣١٩. وهو ضعيف)، ومعناه أي ثوابه كثواب من أحيا موءودة، ووجه التشـبيه أن من انتُهك سـتره يكـون مـن شـدة الخجـل أشـبه بالميـت أو أنـه يتمنى المـوت من شـدة وقـع الفضح، فالسـاتر كالمحيـي، أو أن المـراد تعظيـم الفعـل والتحضيض عليه، يقـول الطيبي (ت ٧٤٣هـ) ﷺ: «من أراد أن يستر عيب مؤمن وعرضه إذا تصوَّر أنه أحيا الموءودة؛ عَظُم عنـده سـتر عورة المؤمن، فيتحرَّى فيـه، ويبذل جهده» (الطيبي، ١٤١٧هـ، ص٣١٩١).

فإن لم يمتثل المسلم وهتك الستر فهو متوعَّد بالعقوبة، كما جاء عند ابن ماجه بسند حسن (الهيتمي، ١٣٥٦هـ ج٢، ص١٠٥) من حديث ابن عباس ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «من كشـف عورة أخيه المسـلم كشف الله عورته حتى يفضحه بها في بيته» (ابن ماجه، ١٤٣٥هـ، ج٣، ص٩، برقم ٢٥٥٥)، ولذلك عدَّ بعض الفقهاء هتك ستر المستتر من جملة كبائر الذنوب (انظر: الهيتمي، ١٣٥٦هـ، ج٢، ص١٠٦).

وقد قرر العلماء أن من شروط إنكار المنكر ظهوره، فلا بد من أن يكون معلنًا فيُدرَك من غير تجسُّـس ولا تحسُّـس، فإن كان مستترًا فلا يسوغ البحث عنه، ولا رفع الستر عن صاحبه، إلا أن يشـتمل المنكر على مفسـدة يتعذَّر استدراكها ويغلب على الظن وقوعه، كاسـتتار رجل بآخر ليقتله، أو كان منكرًا متعلقًا بحقٍّ آدمي كسـرقة، أما سـوى ذلك من الذنـوب فلا يجوز التجسـس على المسـتتر بها (المـاوردي، ١٤٢٧هـ، ٣٦٥-٣٦٦). وقد نقل الحافـظ ابـن عبد البر (ت ٤٦٣هـ) ﷺ إجماعُ علماء المسـلمين على أنه لا يحلُّ للسـلطان «أن يعطِّل حدًّا من الحدود التي لله عز وجل إذا بلغته، كما ليس له أن يتجسَّس عليها إذا استُترت عنه» (ابن عبد البر، ١٤١٤هـ، ج٢٤، ص١٧٦-١٧٧).

وأمـا إن رأى مرتكـب ما يوجب حدًّا كمن يشـرب الخمر أو نحـوه مما ليس فيه حق لآدمي؛ فذهب جماعة من الفقهاء إلى أن الأفضل للشاهد في هذه الحال أن ينصحه فيما بينه وبينه، ولا يشهد عليه لإقامة الحدِّ، بل يستره ويكتم أمره؛ «لأن حقوق الله مبنية على المسـامحة، ولا ضـرر فـي تركها على أحد، والسـتر مأمور بـه» (الرحيباني، ١٤٤٠هـ، ج١٤، ص١٥٤؛ وانظر: القونوي، ١٤٠٦هـ، ص٢٣٦).

وإن في فضح المسـتتر بخطيئته جُملة من المفاسـد أشرتُ إلى بعضها ضمن مصالح كتمان الخطايا، وينضاف إلى ذلك ما يلي:

١- قـد يكـون في الفضح إشـاعة للفاحشـة؛ قـال تعالـى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ ٱلْفَٰحِشَةُ فِى ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِى ٱلدُّنْيَا وَٱلْءَاخِرَةِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۝١٩ ﴾ [النور: ١٩]، فقد رتَّب تعالى العقوبة الشـديدة علـى المحبة القلبية القارَّة، لما فيها من دلالة على خبث الطويَّة وقبح النية نحو أهل الإيمان؛ «ومن شـأن تلك الطوية أن لا يلبث صاحبها إلا يسيرًا حتى يصدر عنه ما هو محبب له، أو يُسرُّ بصدور ذلك من غيره» (ابن عاشـور، ١٩٩٨، ج٨، ص١٨٤). وقـد لا يتحـدث محـبُّ إشـاعة الخطيئـة بمـا يُكنُّه، ولا يتصرف وفق ما يهوى. أما إذا اقترن نزوعه القلبي بالأقوال والأفعال الدالة عليه فهو أشدُّ وأقبـح (انظر: ابن تيمية، ١٤٢٥هــ، ج١٥، ص٣٤٤)، كإفشـاء التُّهم ونشـر الوقائـع، فضلًا عن تداول صورها ومشاهدها، ولأجل ذلك ذهب جماعة من الفقهاء إلى ترك سؤال من قد تظهـر عليـه قرينة على ارتكاب الخطيئة، كما لو حَمَلت امرأة لم تتزوج؛ وعلَّلوا بأن «في سـؤالها عن ذلك إشـاعة الفاحشـة، وذلك منهي عنه» (ابن النجار، ١٤٢٩هــ، ج١٠، ص٤٣٧؛ وانظر: المواق، ١٤٢٣هـ، ج٥، ص٤١٠).

٢- أن التشـهير بالمذنب المسـتتر مظنَّة التعيير والاسـتطالة (انظر: ابن عاشور، ١٤٢٨هـ، ص٢٥٦). ولهذا كانت «إشـاعة الفاحشـة مقترنة بالتعيير، وهما من خصال الفجَّار؛ لأن الفاجـر لا غـرض له في زوال المفاسـد، ولا في اجتناب المؤمـن للنقائص والمعايب، إنمـا غرضـه مجرد إشـاعة العيب فـي أخيه المؤمـن وهتك عرضه»، وأمـارة ذلك كثرة التـرداد لذنـب غيره، ومقصوده ليس هدايته ولا كفُّ شـرِّه، بل «إظهار عيوبه ومساويه

للنـاس؛ ليُدخـل عليه الضرر في الدنيا» (ابن رجب، ١٤٠٦هـ، ص١٧-١٨). والواجب على المؤمـن خـلافُ ذلك، فلا يُسـرُّ باطلاعه علـى خطيئة غيره، بل «يحـب لأخيه ما يحب لنفسـه» (أخرجه البخـاري، برقـم ١٣)، ويحزن على ما وقع للمسـلم من الزلـل «كما يحزن علـى نفسـه إذا دخـل عليها نقصـان» (ابن داود، ١٤١٧هـ، ص٤٢١)، ويسـتره كما يحب أن يُستر لو كان مكانه.

٣- من مفاسـد هتك المسـتتر تسهيل الخطيئة في نفسـه؛ فقد يكون قد وقع فيما وقع فيـه علـى وجه الفلتة، مـن غير إصرار ولا اعتياد أو تكرار، فإذا افتُضح سَـهُل عليه اعتياد الذنب، وضَعُف وازع التوبة في نفسه (انظر: الحليمي، ١٣٩٩هـ، ج٣، ص٣٦١-٣٦٢؛ ابن عاشور، ١٤٢٨هـ، ص٢٥٦).

وقـال بعـض أهل العلم أن من عادة الله تعالـى الجارية أنه لا يفضح العبد بالذنب في أول مرة (انظر: البغوي، ١٤١٨هـ، ج٦، ص٢٢٤)، وذهبوا في ذلك مذهب الفاروق ﷺ، فقد «أُتي بشاب قد سرق، فقال: والله ما سرقت قبلها قطُّ، فقال عمر: كذبت والله؛ ما كان الله ليُسـلم عبدًا عنـد أول ذنب» (أخرجه أبـو داود في الزهـد، ١٤١٤هـ، ص٧٤؛ وقوّى إسناده ابن حجر: ابن حجر، ١٤١٦هـ، ج٣، ص٤٥١). واختار ابن عقيل (ت ٥١٣هـ) ﷺ أن التكرار ليس من شرط الفضـح، وقـال: «تـرى آدم هـل كان عصـى قبـل أكل الشـجرة بمـاذا؟» (بواسطة: ابن مفلح، ١٤١٩هـ، ج١، ص١٩٧).

٤- إضعـاف حيـاء المذنـب مـن النـاس وخوفهـم منهـم؛ فيسـتمرئ المجاهـرة بما يرتكبـه؛ لأنـه لم يكن يحجزه عن ذلك إلا التحرُّز عـن الخلق، وحفظ جاهه بينهم، فإذا علـم النـاس بمـا يفعـل زال المانـع، وطاوعتـه نفسـه علـى الإشـهار. وقـد جـاء عـن معاوية ﷺ، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنك إذا اتَّبعت عورات الناس أفسدتهم، أو كـدت تفسـدهم» (أخرجـه أبوداود، ١٤٣٠هـ، ج٧، ص٢٥٠؛ وصحَّـح إسناده العراقـي: العراقـي، ١٤١٥هـ، ج١، ص٤٩٩). قـال بعـض الشـرَّاح: «أي: إذا بحثـت عـن معايبهـم، وجاهَرتَهم بذلـك، فإنـه يـؤدي إلى قلة حيائهـم عنك، فيجتـرؤون على ارتـكاب أمثالهـا مجاهرة» (السندي، ١٤٣١هـ، ج٤، ص ٥٧١؛ وانظر: الخادمي، ١٣٤٨هـ، ج٣، ص٢٥٦)، فضـلًا عـن مـا قد

يترتَّـب علـى التتبع والتنقير من مفاسـد أخـرى، كالغيبة، والاتهام بالباطـل، ونحو ذلك (انظر: المناوي، ١٤٢٢هـ، ج١، ص٧١٤).

٥- أن في هتك سـتر المسـتتر تكدير لسُمعة أهل الإسلام، و«إشمات أعداء الملة بأهلهـا، وتمكينهـم مـن القـدح فيهم والثلب لهم، ونسـبهم إلى أنهم غيـر معتقدين ما يظهـرون» (الحليمي، ١٣٩٩هـ، ج٣، ص٣٦١). ولذلـك قال الوزير ابـن هبيرة (ت ٥٦٠هـ) ﷺ لبعـض الآمريـن بالمعروف: «اجتهد أن تسـتر العصاة؛ فإن ظهـور معاصيهم عيبٌ فـي أهـل الإسـلام، وأولى الأمـور سـتر العيوب» (بواسـطة: ابـن رجب، ١٤٢٥هـ ب، ج٢، ص١٥٧).

وسـوى ذلك المصالح الظاهرة والخفية، مما قد لا تدركه الأفهام ولا تناله الأذهان، ولذلـك ختـم الله تعالى آية الوعيد لمحبي إشـاعة الفاحشـة بقوله: ﴿وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ۝٢١٦﴾ [البقـرة: ٢١٦]؛ فهـو تعالى أعلم بما يصلـح عباده، وهو أخبر وأبصر بوجوه الحكمـة فـي الإلـزام بالستر، والتغليـظ علـى الفاضـح، وعقـاب القـاذف، والمجاهـر (انظر: ابن عطية، ١٤٢٨هـ، ج٦، ص٣٦١).

الجهل الفاضل

إن الأسـلم للقلـب حفظـه مـا أمكن عـن تلقّي أسـرار الآخريـن، وكفِّه عن التشـوُّف لمعرفتها، فضلًا عن تتبُّعها والتنقيب عن مظانِّها، لا سيما أسرار المخازي والقاذورات، فـإن الاطـلاع علـى هذا اللون مـن الخفايا المظلمة مظنـة للفتنة، وتكديـر النفس وتفرُّق القلب، وربما أفضى إلى شرور منها: تزكية الذات والعُجب بسلامتها، والشعور بالفضل والتقدُّم على الغير، والتكبُّر على من يُظنُّ به الفسق (انظر: ابن عباد، ١٤٤٢هـ، ص٦٢٩). وهذا يجـرُّ إلـى إهمال ذنوب النفس، وعدم النظر في نقائصهـا وعيوبها، لامتلاء القلب بتوهُّم الكمال والصلاح، ونسيانَ فضل الله بالعصمة والسلامة.

والثاني: «استشعار سُلطته على من اطَّلع عليه بعلمه بعيبه؛ وذلك حظٌّ للنفس؛ بوجود التعـزُّز عليـه، والتمكُّن مـن التصرُّف فيـه» (زروق، ١٤٤٤هـ، ص٤٤٩)، وهـو يلائم النفوس

الخبيثة، المولعة بالتسلُّط وحب الرياسة، والعلو على الخلق، ولا يكاد يسلم من هذا أو بعضه إلا الأصفياء.

ولو تأملتَ لرأيتَ أن انحجاب سرائر الخلق عن معرفتك، وخفاء بواطنهم عنك في غالب الأحوال؛ من عظيم رحمة الله وجليل حكمته، فهو الأعلم بما يصلح خلقه؛ لأن واقع الحال أن المرء إما أن يعرف أن هذا الإنسان من الأولياء الصالحين، فيتبجَّح بصُحبته، أو يغلو في تعظيمه، أو يشهره فيؤذيه. وإما أن يطَّلع على خطَّاء مذنب؛ فيجرُّه ذلك إلى ما ذكرتُ آنفًا، «وبالجملة فستر الخلق بعضهم عن بعض رحمةٌ بهم جميعًا» (السابق، ص٤٤٦-٤٤٧).

وهذا الجهل بحقيقة أحوال الناس الباطنة يوجب على المؤمن أن لا يرى لنفسه تقدمًا على أحد في الإيمان والصلاح؛ «فلا يجزم بفضله على غيره مطلقًا؛ لخفاء باطن غيره عليه، وعلمه بباطن نفسه» (اللخمي، ١٤٤٤هـ، ج ٤، ص١٤)، فهو يعلم -إن كان بصيرًا موفقًا- دقائق عيوب نفسه، وجنايات قلبه، فضلًا عن جنايات جوارحه مما يقع له في جلواته أو خلواته، فلا يليق به ولا يصحُّ منه بحال أن يجعل من الشرَّ الظاهر على غيره دليلًا على صلاحه أو تقواه، بل يسأل الله الستر، ويبالغ في الشكر على التوفيق والعصمة والحفظ من الشرور، ويعكف على إماطة خطايا الباطن وشروره.

ولا يعني ذلك الحثُّ على الجهل بالشرور أو إنكار مصلحة الخبرة بأحوال أهل القبائح؛ «لأن من لا يعرف الأمراض وأسبابها قد يغترُّ بالعافية، ولا يحترز من أسباب المرض أو ذاته» (ابن تيمية، ١٤٤٠هـ ص١٩٣)، وإنما الغاية رعاية ما قد يتولَّد في النفس عند الاطلاع على تلك الخفايا.

أسرار المخدع

إن مما تعرفه الطباع أن المرء كما يحب تحصيل المحبوبات والمستلذات، والتمتُّع بها، فهو أيضًا يحبُّ الحديث عنها، والتفكُّه بتداول الكلام فيها. ومن ذلك -بل من أعظمه- حديث الرجال عن النساء، وحديث النساء عن الرجال، ومنه حديث الزوجين عن أحوالهما. وكثير من هذه الأحوال هي من جُملة الأسرار، التي

قد مضى الحديث عن كتمانها، ولكن الشارع الحكيم شدَّد في أسرار ما يقع بين الزوجين في الفراش ومقدماته ولواحقه تشديدًا خاصًّا، وقد جاء الوعيد على الإفشاء كما في حديث أبي سعيد الخدري ﷺ قال رسول الله ﷺ: «إن من أشرِّ النَّاس عند الله منزلةً يوم القيامة: الرَّجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثُمَّ ينشر سرَّها» (أخرجه مسلم، برقم ١٤٣٧).

وقد عدَّ بعض العلماء إفشاء سرِّ الزوج من كبائر الذنوب (الهيتمي، ١٣٥٦هـ، ج٢، ص٢٤؛ وانظر: ابن علان، ١٤٢٥هـ، ج٥، ص١٥٢)، والمرأة كالرجل في ذلك (انظر: المناوي، ١٤٢٢هـ، ج٢، ص٦٨٣).

ومما يُتلمَّس في حكمة هذا التشديد جملةٌ من المقاصد:

الأول: رعاية الشارع البالغة لحفظ العورات، فإن التكلُّم في عورات الفراش ككشفها على الحقيقة؛ «إذ لا فرق بين كشفها للعيان، وكشفها للأسماع والآذان؛ إذ كل واحد منهما يحصل به الاطلاع على العورة» (القرطبي، ١٤١٧هـ، ج٤، ص١٦٢). وفي حديث ابن مسعود ﷺ قال رسول الله ﷺ: «لا تباشرِ المرأةُ المرأةَ، فتنعتها لزوجها كأنه ينظر إليها» (أخرجه البخاري، برقم ٥٢٤٠)؛ لأن ذلك مظنة للافتتان وتعلُّق القلب (ابن حجر، ١٤١٦هـ، ج١١، ص٦٩٨)، بل إن الافتتان بأسرار العلاقة الحميمية أبلغ.

الثاني: عِظَم المعرَّة الناجمة عن إفشاء أسرار الفراش، و«شدَّة التألُّم اللَّاحق من كشف هذا السرِّ» (ابن زكري، ١٤٤٢هـ، ج١، ص٤٠٧)، فهو أشبه بتعرية البدن على الحقيقة، والتعرِّي كما رأينا منبع الخزي الأول، ولتعذُّر دحض ما يشين منه في الغالب، مع سرعة تناقل مثل هذه الأسرار؛ لتشوُّف النفوس الرديئة لها.

الثالث: تعذُّر التوقي من هذا النوع من الأسرار، فإن أمكن المرء كتمان سائر شؤونه الخاصة عن الغير، فإنه لا يمكنه الكتمان مع زوجه في كل حال، ولا الاستتار عنها في كل موضع؛ لتحتُّم أن تطلع منه على خفايا لا يطلع عليها غيرها.

فإن كان الإفشاء فيما دون ذلك؛ بذكر أمر الجماع على سبيل الإجمال بغير وصف

ولا تفصيل؛ فهو مكروه، وهو خلاف المروءة والأدب؛ أما إذا احتاج المرأة أو الرجل إلى إفشاء سرِّ الفراش لضرورة كما في حال الشكوى عند القاضي فلا يُكره (انظر: النووي، ١٤٤١هـ، ج٨، ص٤١٩-٤٢٠). وأما غير ذلك من سائر الأسرار فالزوج كغيره في لزوم الكتم، وحفظ العهد، لا سيما وأنه موضع معتاد لبثِّ السرِّ وكشف الخفي، وقد قيل: «أكثر ما يستنزل الإنسان عن سرِّه في ثلاثة مواضع: عند الاضطجاع على فراشه، وعند خُلوِّه بعرسه، وفي حال سُكره» (الأصفهاني، ١٤٢٨هـ، ص٢١٣).

الحميمية العلنية

ذكرتُ فيما سبق السياق الذي نشأ فيه الولع بعرض العلاقات الحميمة في المجال العام، وفي شبكات التواصل الاجتماعي، كتصوير التقبيل والاحتضان ونحو ذلك من المشاهد والأحوال. وقديمًا استنكر الفقهاء تقبيل الزوجة في فمها ووجهها بمحضر من الناس، إما غير المحارم، أو بحضرة النساء، كما قد يُفعل في ليلة الزواج؛ وعدُّوه من الدناءة؛ «لأنه لا يفعله إلا من لا خلاق له» كما يقول الحافظ ابن حجر الهيتمي (الهيتمي، ١٤٣٧هـ، ج١٢، ص٣١١)، ومثل ذلك في الدناءة لمس بدن زوجه في موضع من مواضع الاستمتاع كالصدر، ولو بحضرة أجنبي (أي: غير مَحْرم) واحد (انظر: الشربيني، ١٤٤٢هـ، ص٤٦٩ ج٨).

ومن هذا القبيل أيضًا من يخاطب زوجه أمام الناس بالكلام الفاحش، وقد رتَّب الفقهاء على ذلك أن من فعل نحو هذه الأفعال تسقط مروءته، وتُردُّ أقواله «فلا تُقبل شهادته؛ لأن هذا سُخف ودناءة، فمن رضيه لنفسه واستحسنه؛ فليست له مروءة، ولا تحصل الثقة بقوله» (ابن قدامة، ١٤١٧هـ، ج١٤، ص١٥٢)، وكذلك ذهبوا إلى توجيه المحتسب إلى الإنكار على من تقع منه هذه الأفعال، وإن لم يحكموا بحرمتها (الماوردي، ١٤٢٧هـ، ص٣٦٥).

ومع ذلك؛ فالذي يظهر لي أن الأحوال المعاصرة في تصوير تقارب الأزواج الحميمي ونشرها في المنصات الرقمية تباين الوقائع التي يتحدث عنها الفقهاء قديمًا، وذلك من جهات:

الأولى: دخول التصوير في الوقائع القائمة الآن، وهو مؤثِّر في النظر الشرعي بلا ريب، لما في الصورة أو الڤيديو من الثبات والدوام، وإمكان الحفظ، والقدرة على التصرُّف فيها والتعديل، وإعادة النشر، وتكرار النظر ومعاودة التفحُّص. **والثانية**: أن في النشر الرقمي إتاحة واسعة وغير مسبوقة للتعرُّض لألسنة الناس، ولذلك نصَّ بعضهم على أن تقبيل الزوج ونحوه «في الجمع أفحَش» (الأذرعي، ١٤٣٧هـ، ج١، ص٢٧٧)، ولا جمع أعظم من حشود الفضاء الالكتروني، مع ما يتضمنه ذلك في كثير من الأحيان من الغيبة والبهتان وسوء الظنون، والتخبيب؛ وقد رُوي عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ: «ليس منَّا من خَبَّب امرأة على زوجها» (أخرجه أبو داود، ١٤٣٠هـ، ج٣، ص٥٠٣). ومن التخبيب ذكر عيوب الزوج عند زوجته والعكس (انظر: القاري، ١٤٢٢هـ، ج٥، ص٣٧٢). وقد اعتاد الناس في الفضاء الرقمي مقارنة الصور والتنقير في العيوب والجرأة على هتك النقائص الخفية، وكل ذلك من شؤم الإشهار. والجهة **الثالثة**: أن غالب الصور الحميمية المنشورة ينكشف فيها ما لا يحلُّ كشفه، بل يكثُر فيها إظهار ما يحرم إظهاره بإجماع المسلمين، فأصبحت ذريعة ظاهرة إلى إشاعة التكشف المحظور، وتهوين خطره في النفوس.

(٥)

البوح المباح

لمَّا كانت «الحوادث ممدودة والنصوص معدودة» (الدبوسي، ١٤٢٠هـ، ج١، ص٥) جاءت الشريعة الخاتمة بالكليات والمقاصد والأحكام العامة لتستوعب جميع الوقائع، مع مرور الأيام وكرور الأزمان، ولهذا فإن الأصل في عامة أحاديث الناس الخاصة وإفضاؤهم بأسرارهم الجواز والإباحة؛ لأنه «باستقراء أصول الشريعة نعلم أن الأصل في العادات- وهي ما اعتاده الناس في دنياهم مما يحتاجون إليه- العفو فلا يُحظر منها إلا ما حرمه؛ وإلا دخلنا في معنى قوله: ﴿ قُلْ أَرَءَيْتُم مَّآ أَنزَلَ ٱللَّهُ لَكُم مِّن رِّزْقٍ فَجَعَلْتُم مِّنْهُ حَرَامًا وَحَلَٰلًا ﴾ [يونس: ٥٩]» (ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج٢٩، ص١٦-١٧ بتصرف).

وهذا الأصل العام بالإباحة محكوم بأصول الشريعة الأخرى الحاثَّة على تحرِّي الصدق والعدل والخير، يقول ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت» (أخرجه البخاري، برقم ٦١٣٨)، وهذا عامٌّ في الأسرار وفي غيرها. والنفس -كما يعلم كلُّ أحد من حاله- قد تحتاج إلى التنفيس وإفشاء بعض شأنها إلى من تحبُّ، أو من تكون المصلحة في معرفته بالسرِّ المعيَّن، لا سيما كما يقول أبو الفرج ابن الجوزي (ت ٥٩٧هـ) ﷺ: «إذا كان [السرُّ] مَرَضًا، أو همًّا، أو عِشقًا» (ابن الجوزي، ١٤١٨هـ، ص٢٧٣). ومع ذلك وجَّه ابن الجوزي المرء إلى شدَّة التحفُّظ توقِّيًا لبؤس المصير، فكتب:

> «لا ينبغي للعاقل أن يُظهر سرًّا حتى يعلم أنه إذا ظَهَر لا يتأذَّى بظهوره، ومعلومٌ أن السبب في بثِّ السرِّ طلب الاستراحة ببثِّه، وذلك ألمٌ قريبٌ؛ فليصبر عليه؛ فرُبَّ مُفشٍ سرَّه إلى زوجةٍ أو صديقٍ، فيصير بذلك رهينًا عنده، ولا يتجاسر أن يُطلِّق الزوجة، ولا

أن يهجر الصديق؛ مخافة أن يُظهر سرَّه القبيح، فالحازم من عامل الناس بالظاهر، فلا يضيق صدره بسرِّه، فإن فارقته امرأة أو صديق أو خادم، لم يقدر أحد منهم أن يقول فيه ما يكره» (ابن الجوزي، ١٤١٨هـ، ص٢٧٤، ٤٥٥).

ولمَّا كان المصاب والمبتلى بأدواء البدن أو النفس ربما احتاج إلى الحديث عما يجده من آلام وأسقام، فقد أُبيح له الحديث من غير شكوى أو تسخُّط أو تضجُّر أو اعتراض على قدر الله وحُكمه (ابن حجر، ١٤٢٦هـ، ج١٣، ص٣٩). يقول ابن تيمية ﷺ: «إن شكا إلى غيره لما في الشكوى من الراحة، كما يشكو المصاب مصيبته إلى الناس، من غير أن يقصد تعلُّم ما ينفعه، ولا الاستعانة على مصيبته؛ فهذا يُنقص صبره؛ ولكن لا يأثم مطلقًا، إلا إذا اقترن به ما يَحرُم، كالمصاب الذي يتسخَّط» (ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج١٤، ص٤٦٢-٤٦٣). وقد يكون من البواعث لإظهار الابتلاء أو الضرِّ استدعاء دعاء الصالحين (انظر: ابن العربي، ١٤٣٨ هـ، ج٣، ص٨٠)، ونحو ذلك من المصالح المعتبرة.

واستحب بعض العلماء للمرء أن يحمد الله تعالى قبل الشكوى، ومن الحكايات الحسنة في هذا المعنى ما أخبر به عبد الرحمن الطبيب، قال:

«اعتلَّ أحمد بن حنبل وبشر بن الحارث، فكنتُ أدخل على بشر فأقول: كيف تجدك؟ فيحمد الله ثم يخبرني فيقول: أحمدُ الله إليك أجد كذا وكذا. وأدخل على أبي عبد الله أحمد بن حنبل فأقول: كيف تجدك يا أبا عبد الله؟ فيقول: بخير. فقلت له يومًا: إن أخاك بشرًا عليل، وأسأله عن حاله، فيبدأ بحمد الله ثم يخبرني، فقال لي: سَله عمن أخذ هذا؟ فقلت له: إني أهاب أن أسأله. فقال: قل له: قال لك أخوك أبو عبد الله: عمن أخذت هذا؟ قال: فدخلت إليه فعرفته ما قال، فقال لي: أبو عبد الله لا يريد الشيء إلا بإسناده؛ عن ابن عون، عن ابن سيرين: إذا حمد الله العبد قبل الشكوى لم تكن شكوى، وإنما أقول لك: أجدُ كذا أُعرِّفُ قدرة الله فيَّ. قال: فخرجت من عنده فمضيت على أبي عبد الله، فعرَّفته ما قال؛ فكنت بعد ذلك إذا دخلت إليه يقول: أحمد الله إليك، ثم يذكر ما يجده» (ابن الجوزي، ١٤٠٩هـ ص٢٤٥-٢٤٦).

على أن كتمان الأوجاع خير وأفضل؛ لأن ترك الشكوى من كمال الصبر وتمام الرضا عن الله تعالى، وهو من أجلِّ المقامات القلبية، وإفشاؤه قد يعكِّر صفو الإخلاص

وسلامة النية (انظر: الغزالي، ١٤٣٤هـ، ج٨، ص٣٥٦)، ولأن الشكوى أو بالأحرى كثرتها واعتيادها «تدل على ضعف اليقين، وتُشعر بالتسخُّط للقضاء، وتورث شماتة الأعداء» (ابن حجر، ١٤٢٦هـ، ج١٣، ص٣٩-٤٠) وتؤلم المحبَّ والقريب (انظر: ابن الجوزي، ١٤١٨هـ، ص٢٧٤).

ولأجل ذلك ذهب بعض أهل العلم إلى ترك سؤال من يشكو ربه ويكره أقداره ويضجر لبلواه عن أحواله وشؤونه، لأن سؤاله عن ذلك تسببٌ في ظهور ما كَمُن في نفسه من ضعف اليقين ورقَّة الإيمان، بخلاف سؤال المؤمن الصالح عن أحواله، فإنه مندوب لما فيه من استخراج الحمد، والاشتراك في الثناء على الله تعالى بما هو أهله، وتذكير النفس بالنعم والعطايا (انظر: المكي، د ت، ج٢، ص٤٤١، ج١، ص٤١٣). وقد دخل رجل على أبي عبد الله أحمد بن حنبل ﵀ في الحبس، وعنده أبو سعيد الحداد، فقال له: كيف تجدكَ يا أبا عبد الله؟ فقال: بخير في عافية والحمد لله. فقال له أبو سعيد: حُمِمتَ البارحة؟ فقال أحمد: «إذا قلت لك أنا في عافية فحسبك، لا تخرجني إلى ما أكره» (ابن الجوزي، ١٤٠٩هـ، ص٥٤٠).

كتمان الغرام

ومن جملة الأوجاع بل من أشدِّها البلوى بالعشق والغرام، ولذا جعل بعض المفسرين العشق داخلٌ في معنى قوله تعالى: ﴿ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ﴾ [البقرة: ٢٨٦] (انظر: البغوي، ١٤٠٩هـ، ج١، ص٣٥٨). وقد اعتبر بعض أهل العلم كتمان العشق من الفضائل الصالحة، فإن اشتد بالعاشق الحالُ فصبر حتى مات دخل في زمرة الشهداء، واستدلُّوا لذلك بما رُوي عن ابن عباس مرفوعًا إلى النبي ﷺ: «من عشق وعفَّ وكتم فمات مات شهيدًا»، وهو حديث منكر عند الأئمة المتقدمين كابن معين وابن حِبَّان والحاكم وغيرهم، وأثبته بعضهم عن ابن عباس موقوفًا، وذهب قلَّة من المتأخرين كالزركشي ﵀ (انظر: الزركشي، ١٤٠٦هـ، ص١٨٠)، والحافظ علاء الدين مغلطاي (ت ٧٦٢هـ) ﵀ (انظر: مغلطاي، ١٤٢٦هـ، ص١٧)، ومن المعاصرين الغماري (ت ١٣٨٠هـ) (انظر: الغماري، ١٤١٦هـ، ص١٣٥) إلى تصحيح إسناده عن النبي ﷺ.

ولذا عدَّ جماعة من الفقهاء رحمهم الله من الشافعية والحنابلة «الميت عشقًا» من الشهداء في أحكام الآخرة (انظر: النووي، ١٤٣٣هـ، ج٢، ص١٤٠)، واشترطوا عفة العاشق وكتمانه ما به (انظر: الهيتمي، ١٤٣٧هـ، ج٣، ص٦٠٦)، ومعنى العفة أن ينعقد عزمه على عدم مقاربة المعشوق ولو أمكنه الخلوة به، ومعنى الكتمان أن لا يذكر عشقه لأحد حتى معشوقه (انظر: الشرواني، ١٤٣٧هـ، ج٣، ص٦٠٧؛ الجمل، ١٤١٧هـ، ج٣، ص٢١٤) وبعضهم قال لا يُشترط أن يكتم عن معشوقه (انظر: الرحيباني، ١٤٤٠هـ، ج٣، ص٣٨٧-٣٨٨)، والأقرب أن مقتضى الحديث -عند من يحتجُّ به- أن يكون الكتمان مطلقًا عن كل أحد.

وذكر بعض العلماء أن موجب جعل الميت من وطأة العشق شهيدًا ما في ذلك من شدَّة الألم المقتضي لتمحيص الذنوب ورفع الدرجات حتى يبلغ بالمرء رتبة الشهداء (انظر: الزرقاني، ١٤٣٦هـ، ج٢، ص٩٨). ومما يقوي القول بذلك وجوه منها: **الأول**: أن الشهادة للعاشق ليست مرتَّبة على كونه مغرمًا، بل لما في الكتم الممض للغرام الدفين من بذل للنفس في مرضاة الله تعالى باختيار العبد مع تحقق الهلاك، وما فيه من المجاهدة العظيمة للنفس والمخالفة الجليلة للهوى، وهو الجهاد الأكبر، ولكون الكتم والتعفف في هذه الحال لا يكون إلا من شدة الخوف من الله تعالى، لتوافر الدواعي وغلبة البواعث للخطيئة، وكل هذا مدعاة لعظيم الثواب، كما ورد في الشريعة، كمثل حديث السبعة الذين يُظلُّهم الله تعالى في ظله يوم القيامة (أخرجه البخاري، برقم ٦٦٠)، وحديث الثلاثة الذين انسدَّ عليهم الغار (أخرجه البخاري، برقم ٢٢٧٢). الوجه **الثاني**: أن الشريعة جاءت بالحكم بالشهادة لجملة أصناف غير شهيد المعركة، كالمطعون، والمبطون، والغريق، وصاحب الهدم، ومن قتل دون ماله، وقد جاوزوا الستين صنفًا عند بعض العلماء (انظر: السيوطي، ١٤٠١هـ)، فإذا كان المقتول دون ماله المذموم جمعه وحبُّه من الشهداء فكيف بمن آثر الله على شهوة نفسه ومناها؟ (الغماري، ١٤١٦هـ).

وهذه الصورة -أعني الموت من شدة العشق- نادرة الوقوع كما هو بيِّن، وإنما القصد الإشارة إلى فضيلة قهر النفس على الفضيلة، وكتمان ما لا يحلُّ إظهاره.

إفشاء النّعم

جاء الشرع بالأمر بالشكر على النعماء، وإظهار المدح والثناء لله تعالى، على أفضاله وآلائه، قال تعالى: ﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾ ﴾ [الضحى: ١١]، والنعمة هنا كل «نعم الله في الدين والدنيا» (ابن القيم، ١٤٢٩هـ، ص١١٦)، فالاعتراف بالنعمة من شكرها، ولا يكون قصد المؤمن بالحديث عن نعمة الله محض الافتخار ولا تحصيل الاستطالة والتعاظم على الغير (انظر: ابن القيم، ١٤٤٠هـ ب، ص٦٩٣- ٦٩٤). وقد روى عمرو بن شعيب عن أبيه عن جدّه أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله يُحبُّ أن يرى أثر نعمته على عباده» (أخرجه الترمذي، برقم ٢٨١٩، وحسّنه ابن حجر: ابن حجر، ١٤١٦هـ ب، ص٣٢). والمقصود به ترك التقتير على النفس، وتعمُّد قلة العناية باللباس ونظافة الثياب ونحوها بخلًا وتزهدًا (انظر: الغزي، ١٤٣٢هـ، ج٨، ص٤١٧). ومن المحظور المنكر أن يقصد كتمان نعمة الله عليه لئلا يقصده قرابته أو أصحاب الحاجة والمساكين وأمثالهم (انظر: المظهري، ١٤٣٣هـ، ج٥، ص١٩).

وهذا الأمر بإفشاء النعم إنما يكون مشروطًا بما ذكرتُ، وعند الأمن من المفاسد أو الضرّ والضرر، وقد استدل العلماء بإشارة يعقوب ليوسف عليهما السلام بكتمان رؤياه في قوله: ﴿ قَالَ يَٰبُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰٓ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُواْ لَكَ كَيْدًاۖ إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ لِلْإِنسَٰنِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٥﴾ ﴾ [يوسف: ٥]؛ بجواز كتمان النعمة «عند من يُخشى غائلته حسدًا وكيدًا» (الهراسي، ١٤٠٣هـ ج٤، ص٢٢٩)، بل الكتمان في هذه الحال أولى (انظر: السخاوي، ١٣٩٩هـ ص٥٧)، وفي قول يعقوب u: ﴿ يَٰبَنِيَّ لَا تَدْخُلُواْ مِنۢ بَابٖ وَٰحِدٖ وَٱدْخُلُواْ مِنْ أَبْوَٰبٖ مُّتَفَرِّقَةٖۖ ﴾ [يوسف: ٦٧] «حُجّة في الاحترازات خشية العين» (القصّاب، ١٤٢٤هـ ج١، ص٦٢١)، من غير مبالغة في التحرُّز ولا تكلّف زائد، بل مع كمال التوكل على الله تعالى، والإيمان بقضائه وحكمه.

والواقع أن إظهار النعم لا يكاد يسلم من الآفات والقصود الرديئة عندما يُنشر في منصات التواصل، بسبب الطبيعة الاستعراضية والبيئة التنافسية لهذه المنصات، كما سبق بيانه. هذا من جهة المفشي، أما من جهة المتلقي فإن متابعة أحوال

المترفين والمنعَّمين قد يوقع المرء في «مدِّ العين» المنهي عنه، يقول تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ [طه: ١٣١]، والمراد بمدِّ العين تطويلُ النظر، و«لمَّا كان النظر إلى الزخارف كالمركوز في الطباع، وأنَّ من أبصر منها شيئا أحبَّ أن يمدَّ إليه نظره ويملأ منه عينيه قيل: لا تمدَّن عينيك» (الزمخشري، ١٤١٨هـ، ج٤، ص١٢٠)، فالآية دالَّة على أن «النظر إلى متاع الدنيا على وجه المحبة والتعظيم لها ولأهلها منهيٌّ عنه» (ابن تيمية، ١٤٢٥هـ، ج١٥، ص٣٤٣؛ وانظر: ابن عبد السلام، ١٤٢١هـ، ج١، ص٣٤٤). والمتقرر عند أهل المعرفة أن «النظر أصل الفتن القلبية والأشغال الباطنة؛ لانتقاش صور المرئيات في القلب» (ابن زكري، ١٤٤٢هـ، ج٢، ص٣٢٣).

ومن كمال البلاغة في الآية أن شبَّه تعالى مباهج الدنيا ونضرتها بالزهر؛ لحسن منظره، مع قرب ذبوله واضمحلاله (انظر: ابن جزي، ١٤٣٤هـ، ج٢، ص٩٥٣)، وهذا أبلغ في التنفير عن الافتتان بحُسن الدنيا الزائل ونسيان الجمال الخالد.

ولأجل ذلك:

> «شدَّد العلماء من أهل التقوى في وجوب غضِّ البصر عن أبنية الظلمة وعُدَدِ الفَسَقَة، في اللباس والمراكب وغير ذلك؛ لأنهم إنما اتخذوا هذه الأشياء لعيون النظَّارة؛ فالناظر إليها محصِّلٌ لغرضهم، وكالمُغري لهم على اتخاذها» (الزمخشري، ١٤١٨هـ، ج٤، ص١٢٠).

وهذه مفسدة زائدة على الافتتان بزينة الدينا كما وقع للمتابعين لقارون، وقد أشار إلى ذلك قديمًا الإمام أبو عبد الله سفيان بن سعيد الثَّوري (ت ١٦١هـ) ﷺ، كما روى بعض أصحابه قال: «كنت أمشي مع الثَّوري في طريق، فمررنا بباب منقوش مزوَّق، فنظرت إليه، فجذبني سفيان حتى جُزت فقلت: ما تكره من النظر إلى هذا؟ فقال: إنما بنوه ليُنظر إليه؛ ولو كان كل من مرَّ به لا ينظر إليه ما بنوه، فكأنه خشي أن يكون بنظره إليه معاونًا له على بنائه» (المكي، ١٤٢٢هـ، ج١، ص٤٦٨). فإعلان مظاهر الثراء وأمارات الأبَّهة غاية أصحابها لفت الأنظار، وتحصيل الصيت، بل ذهب الفيلسوف الأسكتلندي آدم سميث

(ت ١٧٩٠) إلى أن طلب الثراء نفسه والسعي وراء الغني إنما باعثه الرئيس «اهتمام المرء بنظر الناس إليه؛ فالثري يتباهى بثروته؛ لأنه يشعر أنها تستثير على نحو طبيعي اهتمام العالم به» (سميث، ٢٠٢٢ [١٧٥٩]، ص١١٣)، وإلا فإن تحصيل الحد الأدنى من الكفاف في المطعم والمسكن لا يتطلب هذا الكدَّ البالغ واللهاث الشديد في جمع الثروة ومراكمة الممتلكات.

وهذا السلوك الراسخ في استعراض الثروة صاغ له عالم الاجتماع والاقتصادي الأمريكي ثورستين ڤيبلين (ت ١٩٢٩) مصطلح «الاستهلاك التفاخري» (Veblen, 2005)، وقصد به أفعال التباهي التي تهدف إلى إظهار الغنى بأساليب مصممة خصيصًا لتقوية المكانة وتعظيم الجاه، كما هي الحال في اعتياد إقامة الاحتفالات بمناسبة وبدون مناسبة وغير ذلك؛ لتعزيز مكانة المرء الاجتماعية وتوسيع الشهرة (Michaelidou et al, 2022). وهو ما يصدق على تصرفات البعض في المنصات الاجتماعية، كما في حالة عرض العلامات التجارية الفاخرة، فتجد الواحد من المترفين أو ممن يطمح أن يكون منهم يحيط نفسه بهذه «الأدلة المرئية على انتمائه إلى الطبقة العليا»[١١]، لتأكيد شعورهم الشخصي بالرفاه، وإحساسهم بالثراء المنعكس في عيون الآخرين (Borel, 2021).

وقد حلَّلت إحدى الدراسات (Michaelidou et al, 2022) كيفيات عرض الأثرياء (ممن تتجاوز ثروتهم ٣٠ مليون دولار) لأنفسهم على منصة «إنستغرام»، ولاحظت أن

---

(١١) في ورقة شهيرة صنَّف يونغ هان ورفاقه (Han et al, 2010) الناس في علاقتهم بالعلامات التجارية أربعة أصناف؛ الصنف الأول: الأرستقراطيون: وهم كبار الأثرياء من ذوي المكانة والنفوذ، وهؤلاء لا يهتمون بإظهار العلامة التجارية للجمهور، وإنما يفضلون عرض ما يربطهم بالأرستقراطيين الآخرين كبعض العلامات التجارية النادرة التي لا يعرفها الجمهور، وإنما يعرفها الأثرياء فيما بينهم، ولا تظهر أيقونتها التجارية كالمعتاد. والصنف الثاني: محدَثو النعمة: وهم الأثرياء الجدد، وغايتهم انتزاع المكانة والاعتراف، فلذلك يحرصون بشدة على الإظهار الكثيف للعلامات التجارية باهظة الثمن، لتأكيد اختلافهم عن الجمهور، وانتمائهم إلى الطبقة الأولى. الثالث: المتظاهرون أو المتصنِّعون: وهم غير الأثرياء الذين يتوقون للمكانة ويسعون للتشبه بالطبقات العليا، ولذلك يحرصون على شراء العلامات التجارية المقلَّدة، ذات الأيقونات البارزة ليراها الجميع (كحقائب اليد والساعات). والصنف الرابع: هم الطبقة الكادحة البعيدة عن الدخول في لعبة العلامات التجارية.

المترَف يقدِّم نفسه عادةً بطريقة ضمنية وغير مباشرة، من خلال عرض أنواع معينة من التجارب والتفاعلات الاجتماعية المَهيبة، التي تشي بالغنى والنفوذ والتفرُّد والمكانة؛ فإلى جوار عرض صور الاجتماعات أو أجواء العمل المترفة، يهتم الثري بعرض المواقع الفاخرة (نافذة فندق بإطلالة ساحرة)، مع العناية بإطار الصورة وحدودها، وقد تضمُّ اللقطة بعض المقتنيات الباهظة التي تبدو وكأنها غير مقصودة للعرض، وكذلك عرض الأماكن التي لا يصل إليها معظم الناس، كمطبخ طباخ شهير، أو كابينة طائرة رسمية، أو ما شابه ذلك. أو عرض التجارب الاستثنائية، كتجربة السفر للفضاء، أو غيرها، وكذلك عرض «الأحداث» والمناسبات الخاصة بالمشاهير وعلية القوم.

يهتم الثري -كما تلحَظ الدراسة- بعرض التجارب أكثر من التباهي بالممتلكات، (السفر، الاجتماعات، الاحتفالات... إلخ)، ربما بسبب النفور الذي قد يتولَّد عن العرض الفجِّ للثروة، والذي قد يميِّز سلوك «محدثي النعمة» أو «الأثرياء الجدد» من صغار المشاهير، فأثرياء جيل الألفية (مواليد ما بين عامي ١٩٨١ و١٩٩٦) يولون عناية خاصة بعرض «التجارب» الفاخرة؛ و«اللحظات القابلة للنشر على إنستغرام» (Instagrammable moments) بدلًا عن التركيز على السلع والمنتجات الفاخرة.

إن مدَّ العين إلى هذه «التجارب» والزخارف الدنيوية يكدِّر نفس المعوز، ويثير مكامن الحسد في النفوس(١٢)، ويعلِّق القلب بالمظاهر البرانية، ويُعين المستعرض على إشهار غناه، ويصرف النفس عن شكر النعم واحتقار الآلاء. وفي هذا يقول ﷺ: «إذا نظر أحدكم إلى من فُضِّل عليه في المال والخَلق، فلينظر إلى من هو أسفل منه» (رواه مسلم، برقم ٢٩٦٣)، ويقول: «انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله» (رواه مسلم، برقم ٢٩٦٤)؛ وهذا «أدب حسنٌ أدَّبنا به نبينا ﷺ

---

(١٢) أفاد العديد من السعوديين في دراسة هاشم المكرمي (Almakrami, 2015) أن من أهم أسباب امتناعهم عن مشاركة النجاحات واللحظات السعيدة والحميمية ونحوها في منصات التواصل هو توقِّيهم لعيون الحسَّاد، وتحريك النفوس الرديئة.

وفيه مصلحة ديننا ودنيانا وعقولنا وأبداننا وراحة قلوبنا؛ فجزاه الله عن نصيحته أفضل ما جزى به نبيًّا عن أمته» (العراقي، ١٤٣٨هـ، ج٧، ص٧٥).

وخيـرٌ للقلـب أن يعتزل مواطن الترف والمترفيـن التي لا ينتفع بها في دينه ولا دنياه، فإن «العزلة للقلب كالحمية للبدن» (زرُّوق، د ت، ص٢٤)؛ فكما أن البدن يمرض بسبب ما يدخل عليه من المطعوم المضرّ، فكذلك القلب يمرض بما يدخل عليه من هذه العروض والصور الجذَّابة.

(٦)

الحقّ في أن تُترك وشأنك

رسم المؤرخ الاجتماعي الفرنسي فيليب آرييس (ت ١٩٨٤) في أطروحة معروفة صورة واسعة لتطورات الحياة الخاصة في البلدان الأوروبية منذ الإمبراطورية الرومانية وحتى القرن العشرين، وشرح باستفاضة في عدة مجلدات التحولات التاريخية التي أدت إلى التمايز الذي نعرفه اليوم بين المجال العام والمجال الخاص في الثقافات الحداثية.

يرتبط هذا التمايز بالتطور التدريجي الذي لم يتوقف لجهاز الدولة الحديثة المعقد، وسياسات توسيع مساحات السيطرة من قِبَل الدولة، التي ميَّزت بين الخاصِّ والعامِّ ونظَّمتهما؛ ففي البداية كان «الخاص» يعني «عدم شغل منصب عام أو منصب رسمي» كما يذكر هابرماس، ثم تطور مفهوم «العام» ليكون بديلًا عن «العام» الذي يخص الدولة، لينشأ منتدى يجمع الأفراد لتشكيل رأي «عام»، والذي أصبح يُعرف فيما بعد بـ «المجتمع المدني».

وبالنظر إلى البنية الاجتماعية فقد كان الإنسان الأوروبي في العصور الوسطى جزءًا من بناء إقطاعي ومجتمعي، تابعًا لنظام ملكي أو عشيرة، وكانت الكثير من نشاطات الفرد اليومية تقع في الأماكن العامة -سواء في قرية ريفية أو بلدة صغيرة أو حي حضري- والتي تتميز بكون أعضائها يعرفون بعضهم والجميع يراقب الكل. ومع مرور الوقت زادت أعداد السكان، واتسعت المساحات الحضرية، وتقلَّصت تدريجيًّا مساحة المعرفة الشخصية المباشرة. كما طالت التغيرات موقع الأسرة في المجتمع، فلم تعُد وحدة اقتصادية جوهرية لا مفر من الحفاظ عليها لأجل البقاء، فلأسباب عدة منها تطور تقسيم الوظائف أصبحت الأسرة ملاذًا ضد الغرباء، وموقعًا مهمًّا للحميمية الصاعدة،

حيث تكرَّس تمايُزها عن المجال العام، وزاد نفوذها على حساب التواصل الاجتماعي مع «المجاهيل» في الشارع والساحات العامة.

وهذه الخصوصية الحميمية المتزايدة التي يصطبغ بها المنزل بدأت مبكرًا نسبيًّا؛ إذ يرصد آرييس تغييرات مهمة ظهرت في التصميمات المعمارية لمنازل الطبقة البرجوازية في فرنسا إبان القرن السابع عشر، كاستبدال مكان المعيشة الواسع بغرف متعددة، مما يعني زيادة الأبواب والأقفال والمفاتيح والنوافذ والستائر، وما يتبع ذلك من تغييرات في ثقافة الرؤية والظهور. وكذلك تقسيم الغرف تبعًا لوظائفها، للاجتماع أو التعلم والدراسة أو غير ذلك، وإنشاء سلالم وغرف انتظار وممرات بين الغرف، وكل ذلك يرتبط بتغيرات مفاهيم الخصوصية والحميمية. وقد استمر هذا التطور في بلدان أخرى وطبقات أوسع حتى بلغ ذروته في القرنين التاسع عشر والعشرين، وفي النهاية أصبحت الأسرة محور الحياة الخاصة.

وكان لابتكار العديد من الأدوات المادية المستعمَلة في نشاطات الحياة اليومية، كوسائل النقل الجديدة؛ تأثير واسع على الانتماء للبيئة السكانية المحيطة، وتراجع الاستقرار الاجتماعي، وزيادة فرص الفردانية والاستقلالية، وهذا أصبح واضحًا ابتداءً من القرن التاسع عشر، فبدأت الأنشطة كالعمل والترفيه والعمل المنزلي بالتمايز في مساحات منفصلة، كما هو الحال مع نشأة المصانع والتي فصلت مكان العمل عن موقع السكن والمنزل.

ويلفت آرييس الانتباه إلى أهمية ارتفاع معدلات تعلم القراءة والكتابة، وتوافر الكتب، والانتشار النسبي للقراءة «الصامتة» الانفرادية، فقد كان الأسلوب الوحيد للقراءة هو المشافهة العلنية. وقد أسهم ذلك في تطوير المجال الخاص للفرد منذ أواخر العصور الوسطى فصاعدًا، بسبب ثورة الطباعة والتداول الواسع للأدب والرواية وغيرها التي زحزحت المفاهيم حول الحدود بين ما هو خاص وما هو عام، فالكلمة المكتوبة تتيح الانفصال عن الحياة العامة وعن رقابة المحيطين بالقارئ.

ولا ينفصل هذا التحول في القراءة وبروز نوع جديد من الثقافة الكتابية المشتركة عن تطور أدوار الدولة في التعليم العمومي، وعن سياسات الإصلاح الديني البروتستانتي،

وممارسات البيورتانيين التي تشجع على كتابة المذكرات الخاصة بغرض تحسين الرقابة على السلوك الشخصي، والفحص الدوري لـ «الضمير»، وحتى لدى عموم الناس المتأثرين بالحركات الإصلاحية الناشئة كانت طقوس الصلوات غالبًا لا تخلو من العزلة والتأمل الانفرادي، سواء في كنيسة خاصة أو حتى زاوية من البيت وعلى قطعة أثاث مصممة خصيصًا لهذا الغرض.

يضاف إلى ذلك تطور مواقف مختلفة تجاه الجسد، وظهور معايير جديدة للتهذيب والإتيكيت الاجتماعي كما طرحها نوربرت إلياس (ت ١٩٩٠) في أطروحته المعروفة عن «التمدن»، وبطبيعة الحال فهذه الظواهر والتحولات جميعًا عزَّز بعضُها بعضًا، وتطورت في الغالب على نحو منفصل ومتوازي، وأنتجت -ضمن صيرورة معقدة- الواقع الحديث (Ariès, 1989; Markus, 2010b; Aichinger, 2014).

الخصوصية الجديدة

في ضحوة الخامس والعشرين من شهر يناير/ كانون الثاني عام ١٨٨٣ تزوج المحامي الأمريكي صامويل وارين (ت ١٩١٠) من مابيل بايارد في إحدى كنائس واشنطن. ومابيل هي ابنة السيناتور بايارد، الذي كان سياسيًّا بارزًا ومعروفًا آنذاك. وقد كتبت الصحف في ذلك الوقت على عادتها عن هذا الحدث، واستمرت في تناول هذه العائلة فيما بعد بالمتابعة والأخبار. وبحسب رصد إحدى الباحثات فمنذ ظهور أخبار الزفاف قبل إتمامه عام ١٨٨٢ حتى ديسمبر/ كانون الأول ١٨٩٠ نشرت الصحافة الأمريكية قرابة ٦٠ مقالًا تضمنت الإشارة إلى أسرة وارين وبايارد (Gajda, 2008). وفي عام ١٨٩٠ يبدو أن وارين قرر الاحتجاج ضد هذا التطفُّل المستمر على «حياته الخاصة» وحيوات الآخرين، فنشر مقالته الشهيرة «الحق الخصوصية» (The Right to Privacy) بالتعاون مع زميله لويس برانديز، وقال فيها أن الحق في حماية الذات والممتلكات سبق إقراره في العصور السابقة، وأن «التغييرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية تستلزم الإقرار بحقوق جديدة»، والآن حان الوقت لتأكيد «الحق في أن تُترك وشأنك» (the right to be let alone). كما تضمنت المقالة التنديد باقتحام التصوير للحياة العائلية والخاصة: «لقد غزت الصور الفوتوغرافية

الفورية والأعمال الصحفية المناطق المحرمة للحياة الخاصة والمنزلية؛ وتهدد العديد من الأجهزة الميكانيكية بتحقيق النبوءة القائلة بأن «ما يُهمس به خلف الأبواب المغلقة سيعلن من فوق أسطح المنازل»!» (Warren & Brandeis, 1890, p. 195). وقد نالت هذه المقالة شهرة واسعة للغاية، وأضحت أكثر مقالة قانونية تحظى بالتعليق والنقد والتطوير في أدبيات القانون الأمريكي المعاصر على الإطلاق إلى الآن.

وهذا التصور الجديد للخصوصية المعاصرة يمكن عدُّه بمنزلة مناشدة لصون مجال خاص للعزلة الحميمية، ورغبة أكيدة في السيطرة على الصورة والمعلومات الشخصية في ظل التطور التقني (Keulen & Kroeze, 2018)، وهو التصور الذي لا يزال سائدًا إلى حدٍّ بعيد في المشهد الثقافي الغربي العام. ولذا توافق بعض القانونيين الأوروبيين ومن تابعهم في مؤتمر ستوكهولم الذي انعقد في مايو/ أيار عام ١٩٦٨ على تعريف الحق في الحياة الخاصة بأنه: «حق الشخص في أن يعيش حياته حرًّا كما يرغب، مع انعدام أدنى حدٍّ من التدخل من جانب الغير» (بواسطة: القحطاني، ١٤٢٥هـ، ج١، ص٨١).

إن الخصوصية في الثقافة الأوروبية -كما يتضح من العرض المقتضب السابق، وكما يقرر المؤرخ المعروف لورنس فريدمان- «اختراعٌ حديث؛ فلم يكن للناس في العصور الوسطى مفهوم للخصوصية، ولم يحظوا بخصوصية حقيقية، فقد كان الإنسان العادي محرومًا من المساحة الخاصة [...] فالخصوصية، فكرةً وواقعًا، إنما هي صنيعة المجتمع البرجوازي الحديث، وهي في البدء، اختراعٌ يعود إلى القرن التاسع عشر» (Friedman, 2007, p. 258).

وقد اعتبر بعض الباحثين أن هذا التأخر في ظهور مفهوم الخصوصية من أسبابه عدم إدراك أهميتها وقيمتها الثقافية والاجتماعية. ويتضح هذا عند الاطلاع على صورة عامة من أنماط المعيشة والمواقف الثقافية والعلاقات في العصور الأوروبية السابقة؛ فمثلًا لم يكن العري الجسدي في اليونان القديمة وروما يثير الاستغراب أو الاستهجان، بل كان يعدُّ أمارةً على التحضُّر والقوة. وكان الاستحمام أمام الآخرين مألوفًا في العصور الوسطى، كما كان من الشائع أن يتشارك الأزواج السُّرُرَ مع الأولاد والضيوف، بل في

القرن السابع عشر لم يكن من الغريب أن يتحدث الناس مع أصدقائهم في أثناء التبول والتغوط بجوار بعضهم بعضًا، إلى غير ذلك المظاهر المنافية لأبجديات الخصوصية (Solove, 2002).

نعم، لا يمكن اختزال تاريخ واسع ومركَّب على هذا النحو، لا سيما مع استحضار التأثيرات الحاسمة غير الثقافية للتقنيات اللاحقة، بالإضافة للتحولات الجوهرية الأخرى كتقلُّص حجم الأسرة، وتغيُّر معمار المنازل، وآثار زيادة الثروة، واتساع المساحات، وانخفاض الازدحام (انظر: السابق)، وغير ذلك من مسببات التغيُّر الكبير في إدارة المجال العام والخاص. ومع ذلك فكل هذا لا ينفي ثبوت نوع من التأخر الثقافي والقيمي في الموقف الأوروبي من الخصوصية.

وإذا قاربنا صورة مفهوم «الحياة الخاصة» في ثقافة القرن العشرين سنتبين أنها تشكَّلت -على المستوى الأيديولوجي- ضمن التصور الحداثي للعالم، وتبلورت تحت تأثير الثقافة الليبرالية التي تقوم على أسس الملكية الخاصة، ومفاهيم الحرية والاستقلالية الفردية (انظر: المسكيني، ٢٠٢٣، ص١٠٢)، وارتبطت من بعض النواحي بظهور التقنيات الحديثة للاتصالات كما سنرى.

ولكن قبل ذلك تبلورت الصيغ الأولية للنقاشات بشأن الخصوصية والأسرار والفضائح وحدود الحياة الخاصة والعامة في وقت مبكر نسبيًّا، وتحديدًا بالتزامن مع الانفتاح الواسع في حريات النشر والصحافة والمجلات، وصعود الثرثرات والهذر بأسرار الأعيان من أرجاء المقاهي والنوادي والحانات إلى أعمدة الصحافة وعناوين المجلات (كان هناك نحو ٦٠ صحيفة أسبوعية تُطبع في لندن وحدها بحلول عام ١٧٧٠)، حتى أصبح التسريب الذاتي لأسرار «الحياة الخاصة» والحميمية للصحافة إحدى الطرق الفعالة لتحقيق الشهرة بدءًا من خمسينيات القرن الثامن عشر، كما كتبت المؤرخة الثقافية ستيلا تيليارد في جملة معروفة: «لقد وُلد المشاهير (Celebrity) في اللحظة التي أصبحت فيها الحياة الخاصة سلعة عامة قابلة للتداول» (بواسطة: Van Krieken, 2019, p. 34).

وفي وقت لاحق ومع تطور تقنيات التوثيق والطباعة والنشر في أواخر القرن التاسع عشر ازداد حضور الصحف اليومية وترسَّخت مكانتها في أرجاء من أوروبا الغربية ثم الولايات المتحدة الأمريكية. ووفقًا لبعض الإحصاءات فقد بلغ عدد الصحف في أوروبا -في ستينيات وسبعينيات القرن التاسع عشر- نحو ٦٠٠٠ صحيفة؛ ثم تضاعف إلى ١٢٠٠٠ صحيفة في عام ١٩٠٠ [١٣]. وفي عام ١٨٦٠ كان في الولايات المتحدة وحدها ٣٦٠٠ صحيفة يطالعها الملايين في أرجاء البلاد، وتخصَّص بعضها في مطاردة الفضائح وهتك الخفايا والشائعات الشخصية والجرائم وأصناف الإثارة الأخرى، وهي ما يسمى «الصحافة الصفراء» (Yellow Journalism) في الولايات المتحدة أو «صحافة التابلويد» (Tabloid Journalism) في بريطانيا.

وظهرت في الحقبة نفسها آلات التصوير، وشرائط التسجيل، وأصبحت بعض الصحف تُطبع مصحوبة بالصور منذ ١٨٥٠ فصاعدًا (Wiener, 2011). وفي عام ١٨٨٤ أنتجت شركة «كوداك» كاميرات جديدة أصغر حجمًا وأيسر تكلفة، ومن ثمَّ أصبح بإمكان كثيرين تصوير الآخرين بسهولة، وأعرب أحد الصحفيين في عام ١٨٩٠ عن مخاوفه من خطر ذيوع الصحافة وتطور التصوير على الخصوصية، وكتب أنه في معظم التاريخ كان النَّبز وإفشاء سرِّ الغير يُتناقل شفاهًا، وتظل آثاره المؤذية في الأغلب طفيفة، ولكن الآن فإن القيل والقال عن الأفراد العاديين يُطبع ويُنشر ويبلغ الآفاق، حتى يشهر المرء ويجعله معروفًا على بعد مئات أو آلاف الأميال من مكان إقامته (Solove, 2007).

إذًا، من الواضح أن الإحساس الجماعي بضرورة الخصوصية الفردية ارتبط بقوة بالتطورات التقنية كالكاميرات (Warren & Brandeis, 1890)، والتلغراف (McMullan, 2015)، وغيرها من التقنيات الحديثة التي بدأت بالظهور والانتشار منذ أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين.

---

(١٣) في بريطانيا وحدها تجاوز النمو الإجمالي في توزيع الصحف قرابة ٢٥٠٪ بين عامي ١٨٥٠ و١٨٧٠، كما ارتفع عدد الصحف اليومية المنشورة من ٣٨٧ في عام ١٨٦٠ إلى ١٧٣١ في عام ١٨٩٠ (Wiener, 2011).

الحياة الخاصة في الثقافة الليبرالية

لقد جرت في نهر القرن العشرين الكثير من الأمواج المتلاطمة، وازداد الاهتمام الثقافي والاجتماعي ثم القانوني بالحريات الفردية لاسيما في النصف الثاني من القرن، وحين نتدبَّر السياق العام للمفهوم الليبرالي المعاصر للخصوصية سنرى أنه يتمحور حول مفاهيم الحصانة والحماية من تدخلات الآخرين، وعدم «المساس» بالجسد في المجال العام، في حين أن الخصوصية في الثقافات الشرقية ترتبط بإخفاء الصلات والتصرفات والعروض الحميمية عن الأنظار، فالخصوصية الغربية ترتبط بـ «اللمس»، والخصوصية الشرقية ترتبط بـ «النظر» (Kır, 2020). وإذا كان الخصوصية الليبرالية تهتم بحماية حيز «العزلة» أو المحيط الفردي، وإخضاع المجال الخاص لسيطرة الفرد «الحُرَّة»؛ فإن الخصوصية في الثقافة الإسلامية تتمركز حول قيم الاحتشام وأخلاقيات الحياء، وتتعلق بمعانٍ أبعد من مجرد إدارة الحدود بين الأشخاص داخل المجتمع، أو من التحرر من التدخلات الحكومية التي لا مسوِّغ لها في الحيوات الخاصة (النزعة الأمريكية)، أو الحماية من التعرُّض لأي شكل من أشكال الإهانة العامة (النزعة الأوروبية)، مع أهمية كل ذلك بلا ريب (Abokhodair, 2016; Almutairi, 2019).

وقد خلصت دراسة تناولت الهندسة المعمارية للبيت الخليجي وعلاقته بالتصورات الثقافية للخصوصية إلى أن العناية بـ «الخصوصية» في المنزل الخليجي «يرتبط إلى حدٍّ بعيد بمتطلبات الاحتشام في عرض الذات عند المسلمين في الأماكن العامة، وخاصة النساء، وتهدف خصوصية المنزل إلى توفير الراحة للمرأة في التكشُّف المباح في غياب أنظار العامة، ولذلك فإن المعنى الأساس للخصوصية من وجهة النظر هذه هو الاحترام وليس العزلة» (Sobh & Belk, 2011).

وإن تأكيد الحق في الخصوصية بالمفهوم الليبرالي؛ أي أن يُترك المرء وشأنه، أو عدم الالتفات لأنشطته الخاصة والشخصية، لم يتوقف عند هذا الحدِّ، بل تطور إلى مستويات جديدة في العقود الأخيرة. وقد حاولت المؤرخة الأمريكية ديبورا كوهين في دراستها الرصينة، التي عالجت فيها الخصوصية والأسرار العائلية في بريطانيا الحديثة،

استكشاف التطورات في مفهوم الخصوصية من خلال تلمُّس الإجابة عن ما يبدو مفارقة مثيرة للتأمل، والتي تتمثل في الاهتمام الشعبي الغربي بالخصوصية وطرحها كأولوية، والرثاء المستمر لنهاية الخصوصية أو «موتها» منذ مطلع القرن الحالي، برغم أن واقع الحياة اليومية يعجُّ بالانتهاكات الطوعية المستشرية للخصوصية الذاتية، في البرامج الحوارية والمذكرات والمدونات وبرامج تلفزيون الواقع ومنصات التواصل(١٤). فمن المحيِّر استيعابُ تصرُّف المهتم بـ «الخصوصية» إذ يشارك -في الآن نفسه- ببهجة في المهرجان الجماعي للكشف عن الذات.

وهي ترى بأن الأمر يتضح عند ملاحظة التاريخ الثقافي للعلاقة بين السرية والخصوصية، فقد كانت العلاقة بينهما شديدة الترابط في الحقبة الڤيكتورية (١٨٢٠-١٩١٤ تقريبًا)، ثم شرعت تتراخى تدريجيًا منذ ثلاثينيات القرن العشرين. ومع حلول الخمسينيات حدث الانفصال بين الخصوصية والسرية، والذي تجلَّى في موجة الاعترافات العارمة التي اجتاحت الصحافة الشعبية، وانتشرت في عيادات الاستشارات الزوجية في بريطانيا وغيرها آنذاك. وتدريجيًا أُعيد تعريف الخصوصية بمعزل عن مفهوم السرية وحق الكتمان نسبيًا، وصارت شيئًا آخر، وتكتب:

> «لم تعد الخصوصية -في أوائل القرن الحادي والعشرين- تعني القدرة على الإخفاء، بل أصبحت تعني الحق في الإفصاح دون تكلفة، ولذا لا تمثِّل الثقافة الاعترافية نهاية الخصوصية، بل هي بمنزلة توسيع لمفهوم «الحق في أن يُترك المرء وشأنه» بعد تجريده من الخجل والسرية» (Cohen, 2013, p. 268).

وتقترح أن التعايش الذي قد يبدو محيِّرًا بين «ثقافة الاعتراف» وقيمة الخصوصية الليبرالية لا ينطوي على تناقض حقيقي.

---

(١٤) حتى أن الكاتب البريطاني تيم لوت -وهو ممن اعتاد الاقتيات على أسراره العائلية في نصوص أدبية منشورة (كما فعلت آني إرنو، وبليك موريسون، ونيك هورنبي، وماري كار، وأضرابهم)- كَتَب مستنكرًا تطبيع إشهار الأسرار الشخصية في شبكات التواصل، وقال بأن الأمر بدأ يميل أكثر فأكثر نحو شكل من أشكال «الإباحية العاطفية» (emotional pornography)؛ تتسول الإثارة، وتحظى بجمهور متعطِّش على الدوام، ويختم بالقول: «مع تقدمي في السن؛ ازدادت فضائل الخصوصية في نظري، مع أن الوقت قد فات بالنسبة لي للمطالبة بها» (Lott, 2015).

والأهمُّ أنه ليس أمرًا جديدًا يتعلق بظهور شبكات التواصل، بل هو تحوُّل ثقافي مبكر نسبيًا، فقد بدأ انتشار سوق الاعترافات الجماهيرية منذ الثلاثينات في القرن الماضي، ففي بريطانيا مثلًا ظهرت الاعترافات على يد كتَّاب أعمدة النصائح الحياتية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية ظهرت مجلة نصف شهرية تحمل عنوانًا دالًّا: **أَعترف** (*I Confess*) ما بين ١٩٢٢ وحتى ١٩٣٢ [١٥]، وفي منتصف الثلاثينيات اشتهرت صحيفة **ديلي ميرور** (*Daily Mirror*) البريطانية بالترويج للإفشاء، وأقامت مسابقات من قبيل: ما الأسرار التي لم تخبر بها والدتك؟ زوجتك؟ وقد أسهم ذلك في رواجها، وهي تعتبر أن حقبة ما بين الحربين العالميتين تمثِّل «العصر الحديث الأول للاعتراف»[١٦] الذي ترسَّخ مع رواج الاعتقاد بأن الإفشاء خيرٌ من دوام الكتمان ومكابدة مخاطر الفضح أو آلام الخزي. فهذه «الرغبة التي شعر بها كثير من الناس -والتي كانت أوضح ما تكون للمرة الأولى في ثلاثينيات القرن العشرين- للجهر بالحديث عن مواضيع مخزية والمطالبة بحفظ خصوصياتهم وحظر المساس بها [في الآن نفسه]؛ أصبحت اليوم عنصرًا ثقافيًا أساسيًّا» (السابق، ص٢٢٥).

وهذا الانفصال بين الخصوصية والسرية في مفهوم الخصوصية الليبرالية المعاصر شجَّع على إشهار التحلل الأخلاقي والمجاهرة بالعلاقة الحميمية في الفضاءات العامة (Tisseron, 2009)، فصُور التواصل الحميمي قد أصبحت اليوم- غير متعلقة بالمساحات

(١٥) أسس برنار مكفادن في مايو/ أيار عام ١٩١٩ أول مجلة مختصة بنشر الاعترافات كان اسمها **حكايات واقعية** (*True Story*)، وحققت نجاحًا واسعًا، مما دفع آخرين إلى سلوك المسار المربح نفسه، فتأسست مجلة **قصص الزواج الحقيقية** (*True Marriage Stories*)، ومجلة **عالم الأحلام** (*Dream World*) وغيرها (Bryant, 2021). وقد بلغ عدد المجلات المختصة بالاعترافات الرومانسية (romance-confession) في خمسينيات القرن العشرين قرابة ٤٠ مجلة أمريكية (كان بعضها يمنح مكافأة مالية مقابل نشر الاعتراف الشخصي)، باعت في مجموعها أكثر من ١٦ مليون نسخة (Gerbner, 1958).

(١٦) وشهدت الحقبة نفسها أيضًا الصراعات حول السيطرة على المعلومات الشخصية، حيث واجهت الحكومات احتجاجات مستمرة على الرغبة السياسية الكاسحة بجمع المعلومات المفصلة عن المواطنين بطرق شتى (Cohen, 2013).

المعهودة تقليديًا. وكما يعبِّر المحلل النفسي سيرج تيسيرون فإن عقيدة الأجيال الجديدة تـرى بأن «الحميمية أينمـا أريد، متى ما أريد» (Tisseron, 2007)، دون اكتراث بالملاءمة الزمانية والمكانية، ومع تخلٍّ واسع عن «السرية» القديمة.

أصالة القبح

تحتجُّ الثقافـة الليبراليـة؛ تسـويغًا لتسـامحها المنفلـت بـل وتشـجيعها للمجاهـرة «الحـرَّة» بالقـول والفعـل أيًـا كان، بـأن «تـرك المجاهـرة بالمعاصي دليل نفـاق، ولذا أصبـح الكثيـر مـن المعاصرين -في الجزء الأنجلوساكسـوني مـن العالم على الأقل- يعتقـدون أنـه لا يهـم أي شـيء يفعلونـه؛ طالمـا أنهـم صادقـون ومنفتحـون، وأنهم لا يتظاهـرون بأنهـم أفضل مما هـم عليه» (إيتـون، ١٤٤١هـ [١٩٩٤م]، ص٢٧٢ بتصرف)، وهذا فـرع عـن عقيدة الأصالة -كمـا أوضحت سـابقًا- فالأولوية المطلقة للشـفافية الذاتية، و«الشجاعة» في مواجهة حقيقة الذات، مهما كانت دميمة، أو مزرية، أو مختلة وشاذَّة (Eaton, 2000). ويتعجَّـب إيتـون ﷺ من هذا «الميل المعاصر لعدِّ أسـوأ صفات المرء هي المعبرة عن حقيقة نفسـه؛ إذ يتوافق ذلك مع اعتقاد سـائد بأن القبح -ويا للغرابة- أكثر واقعيةً من الجمال، وأنه باكتشـاف سـرٍّ مخجل نكون قد اكتشفنا الحقيقة!» (إيتون، ١٤٤١هـ [١٩٩٤م]، ص٢٧٣).

ويلاحـظ أن الاعترافـات المنحطة، والعرض البذيء للـذات وقبائحها الباطنة؛ تبدو وكأنهـا محاولـة لتحصيـل الطمأنينـة وقبول المجتمـع؛ لأن تطبيع الاعتـراف يعني إقرار «الحق» بكشف المخازي دون دفع ثمن الخزي والنَّبذ والرفض والتشهير. وبالفعل فإن البحث عن المصادقة والاعتراف الرقمي تعدُّ إحدى ردَّات الفعل على الشعور الجماعي بالقلق والكآبة والنقص ولوم الذات والشفقة عليها، الناجم عن الشعور العميق بالذنب، حيث لا وجود لمفهوم الخطيئة أو التكفير عن الذنب أو التطهُّر في المجتمعات العلمانية الحديثـة، فيعمِـد المرء إلى التكشُّـف الرقمي بحثًـا عن «الارتياح من خـلال الاعتراف، وسـعيًا لنيل تلويحات الاستحسـان، والتصفيـق، وتأكيد الأصالـة والمحبة برغم عيوب الذات»، فالاعتماد على استحسان الغرباء مؤشرٌ كبير على انتشار «ثقافة الشعور الاكتئابي بالذنب» (Carroll, 2020, p. 151) (depressive guilt culture).

والأهمُّ هنا أن اتهام المستتر بالخطيئة بالنفاق يطمس المصالح الكبيرة في كتمان الذنوب والعيوب، ويكرِّس من غمر المرء في غيِّه وضلاله وانحرافه، بدلًا عن التطلُّع الدائم إلى التصحيح والتوبة. ويشرح إيتون فلسفة حظر المجاهرة للقرَّاء من غير المسلمين بقوله:

«بالنسبة للمسلم، فإن لكل مخالفة شرعية، لكل إثم، جانبان منفصلان. أولهما: يرتبط بعلاقة المرء مع خالقه، الذي يعلم أنه غفور إن تاب المذنب وعزم على الاستقامة ما استطاع في المستقبل، وثانيهما هو أن مجاهرته بهذه المعصية ستشجع الآخرين على ارتكاب مثلها، وهذا الجانب من منظور المجتمع -المجتمع الراشد- هو الأكثر خطورة في الأمر؛ إذ نعلم جميعًا استعداد أغلب الناس لتقليد بعضهم البعض، واستعدادهم لتبرير أفعالهم بناءً على فعل الآخرين. ومن ثمَّ فإن إبراز المثال السيئ أمام أعين الناس جرح ينكأ في جسد المجتمع، ويقلل من قدر الشريعة، ويوهن العلاقات الاجتماعية. وهناك أسباب أعمق تدعو لستر عيوب الآخرين وستر أنفسنا؛ قليلة هي الشخصيات المتسقة في قالب واحد، فليس من «النفاق» أن يحاول المرء ستر الأشياء التي يرغب في منعها والتغلُّب عليها، وإظهار الأمور التي يودُّ إعلاء شأنها في نفسه، فما دام يود أن يكون أفضل مما هو عليه فإنه يستحق تشجيع المجتمع في هذا المضمار» (إيتون، ١٤٤١هـ[١٩٩٤م]، ص٢٧٢-٢٧٣).

ومن جهة ثانية فإن النموذج الليبرالي للأصالة الذي يُبيح الجهر بالانحرافات والمخازي ليس مُشرعًا للكل، كما قد يوهم الآخرين في حجاجه الشعبوي، بل إن إباحة الإفصاح مشروطة بالانسجام مع المعايير الأخلاقية الليبرالية. وعلى سبيل المثال يمكن ملاحظة الموقف العام طوال العقود الأخيرة من منظمات تطبيع الولع الجنسي بالفتيان، ومن أبرزها منظمة (NAMBLA)[(١٧)]، التي تأسست في الولايات المتحدة في ديسمبر/ كانون الأول من عام ١٩٧٨، وكانت تسعى جاهدة لإلغاء القوانين التي تشترط الرضا في

---

(17) North American Man/Boy Love Association (NAMBLA).

وهي إحدى جمعيات وحركات متعددة ظهرت في بريطانيا والنرويج وبلجيكا في الستينيات والسبعينيات، ووفقًا لبعض التحقيقات الصحفية (Pearl, 2016) يبدو أن الـ (NAMBLA) مع الضعف الشديد الذي تمرُّ به إلا أنها لم تمُت أو تندثر، خلافًا لما قد يُظن.

العلاقات الجنسية بين البالغين والقُصَّر، وتنظِّم حملات لإطلاق سراح الذي تورطوا في هـذه العلاقـات (Haggerty, 2000). والواقـع أن هذه الحركة لم يُكتب لها النجاح، وربما لم يسمع بها القارئ من قبل، فلم يُنصت أحد لأسرار أصحابها ولا ألقى بالًا لـ «معاناتهم»، مـع أنهـم كتبوا ونشـروا قصائـد وقصص وروايـات وكتيبـات ووثائقيات وقاموا بأنشـطة متنوعة، لكنهم لم يُمنحوا الحق في الإفصاح عن مشاعرهم الحميمية، بل تعرَّضوا مرارًا للملاحقـة والاعتقـال والمضايقـات فضلًا عن النَّبـذ والوصم والإشـعار بالخزي، برغم محاولاتهم تبرير ممارساتهم وتطبيعها ومقاومة الرفض أو تحييده على الأقل (DeYoung, 1989). أليـس فـي هـذا القمـع تخويـف لأصحاب هـذه الميـول، ودفعهم إلـى «النفاق» والتظاهر الكاذب بالاستقامة، وإخفاء حقيقة ذواتهـم ورغباتهم الصادقة؟ ولذا فالمعوَّل عليـه فـي نهاية المطاف ليس الاعتقاد بصوابية الإفصاح المطلقة، ومحو مصادر الشـعور بالعار دون أية محددات أخلاقية، بل يظل المجال العام محكومًا بمعايير أوسع من حرية «البوح الأصيل»، وبما يتفق مع الرؤية الثقافية والاجتماعية الكليَّة.

الحياة الخاصة في الشريعة

لقد كفل الشرع لكل مسلم الحقَّ «في الانفراد بشؤونه ومعلوماته الخاصة: اطلاعًا، وتصرفًا» (الشايع، ١٤٢٧هـ، ص٣٤)، وهذا يشـمل سائر أسـراره وعوراته التي يكتمها عن الآخريـن. ويتبيـن ذلـك بملاحظة حـدود الشـريعة الكثيـرة لتأكيد هذا الحـق؛ كما في تحريـم التجسـس، قـال تعالـى: ﴿ وَلَا تَجَسَّسُواْ ﴾ [الحجـرات: ١٢] و«المـراد النهى عن تتبع عورات المسـلمين ومعايبهم والاستكشـاف عما سـتروه» (الزمخشري، ١٤١٨هـ، ج٥، ص٥٨٢)، وإيجاب الاستئذان؛ كما في قوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَدۡخُلُواْ بُيُوتًا غَيۡرَ بُيُوتِكُمۡ حَتَّىٰ تَسۡتَأۡنِسُواْ ﴾ [النور: ٢٧]، فطلب الإذن قبل دخول البيت واجبٌ بإجماع العلمـاء، بـل قال بعض الفقهاء من جحَد وجوب الاسـتئذان؛ «فإنـه يكفر؛ لأنه ورد به القرآن العزيز» (العدوي، ١٤٠٩هـ، ج٤، ص٤٠٢)، وهـذا يتضمن التشـديد البالغ على حرمة المنـازل، فإن سـعى أحدٌ لهتك سـتر المنزل فحسـابه شـديد، فقد جاء فـي حديث أبي هريـرة رضي الله عنه عن رسـول الله ﷺ أنه قـال: «من اطَّلع في بيت قومٍ بغيـر إذنهم، فقد حلَّ

لهـم أن يفقـؤوا عينـه»، وفـي روايـة أخـرى قال: «لـو أن رجـلًا اطَّلع عليـك بغير إذن، فخذفته بحصاة، ففقأت عينه ما كان عليك من جناح» (أخرجه مسلم، برقم ٢١٥٨). ولأجل ذلك اعتبر بعض الفقهاء الاطلاع على دار الغير دون إذنٍ كبيرةً من كبائر الذنوب (انظر: الهيتمي، ١٣٥٦هـ، ج٢، ص١٣٥)، وقالوا: يبادر إلى دفعه ورميه بدون إنذار، فلا يقول ابتعد وإلا رميتـك، بـل له أن يرميه مباشـرة، وعللوا ذلـك بأن «النظر إلى الحُـرَم جناية تامة، فـإن ما رآه وانكشـف له، لا يسـتتر باندفاعه بعده» (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج٦ص٥٣٢). ورمي المطَّلـع لا يُشـترط فيه وجود النسـاء فـي المنزل أو أن يكون صاحب الرجل متكشِّـف العـورة، بل يُرمى بكل حال، حتـى وإن كان المطِّلع مَحْرمًا؛ لعموم الخبر (انظر: البهوتي، ١٤٢٠هـ، ج٦، ص١٦٥-١٦٦). ولا يُسـتثنى مـن الحـق بالرمي إلا المفـرِّط؛ كمن ترك بابه مفتوحًـا، أو تعـرَّى مـن ثيابه في طريق؛ فيسـقط حقه في رمـي الناظرين (انظر: ابن قدامة، ١٤١٧هـ، ج١٢، ص٥٤٠). وإذا حـرُم الاطـلاع العابـر؛ فـإن التصويـر ومـا يشـبهه أولـى بالتحريم والتشـديد؛ لما في التصوير من ثبات المرئي، واسـتدامة الهَتك.

وهـذا الحـقُّ في الخصوصيـة وحظر تقحُّمات الغير يتأسـس في ضوء نظام الشـريعة لرعاية الحقوق وصيانتها، وهو نظام يقوم على جلب المصالح ودرء المفاسد في الدين والدنيـا؛ أولًا فـي حقـوق الخالق كالطاعـة والإيمان وتـرك الكفر والعصيـان، وثانيًا في حقوق المخلوقين من جلب مصالحهم ودَرء مفاسدهم (انظر: ابن عبد السلام، ١٤٢١هـ، ج١، ص٢١٩-٢٢٢).

وإن كانت حقوق المخلوقين -في حقيقة الأمر- ليسـت متمحِّضة لهم دون غيرهـم، بـل «ما من حـقٍّ للعبد إلا وفيه حقٌّ لله تعالى» (القرافي، ١٤٣٢هـ، ج١، ص٣٢٤)، كما «أن كل حكـم شـرعي ففيه حـق للعباد إما عاجلًا وإما آجـلًا، بناءً على أن الشـريعة إنما وُضعت لمصالـح العبـاد» (الشـاطبي، ١٤٣٨هـ، ج٣، ص٧١٠)، وإنما التفريق بيـن حقوق الله وحقوق عبـاده في شـأن الإسـقاط والتنـازل، وتعلُّـق المصلحـة الخاصة بـه، فما يغلـب فيه حق العبد كالديون ونحوها لو أسقطه العبد سقط؛ كما لو أعفى المدين، ويجوز فيها الصلح والمعاوضـة، أمـا ما كان من حـق الله تعالى فلا يملك مخلوق إسـقاطه (القرافي، ١٤٣٢هـ،

ج١، ص٣٢٤)؛ لكونه «يتعلق به النفع العام للعَالَم؛ فلا يختص به أحد، ويُنسَب إلى الله تعالى تعظيمًا» (بواسطة البخاري، ١٤١٨هـ، ج٤، ص١٩٥).

وعند النظر في حق الخصوصية في الشريعة، سنتبين أنه حق مشترك بين حق الله وحق العبد، والغالب في كثير من صوره أنها حق لله تعالى (نذير، ١٤٢٨هـ)، كما هي الحال في إقرار حق الخصوصية في البدن والمسكن وسائر الأسرار الزوجية وخفايا الذنوب ونحوها، فهي داخلة في حقوق الله تعالى فلا يملك العبد التنازل عنها، ولا يحقُّ له بل لا يجوز أن يُظهر عورته لغير الحليلة أو ضرورة معتبَرة بقدرها، كما لا يحلُّ اقتحام المنازل بحضرة محارم الغير، حتى ولو أسقط صاحب المنزل حقه بالاستئذان، لعموم النصوص، ولا يحلُّ إفشاء سرِّ الزوج ولو رضي هو بذلك، أو طابت نفسها بالإبداء، ولا يجوز فضح المستتر بالذنب ولو أذن بذلك؛ لأن وجوب الاستتار والكتمان في هذه الأحوال حقٌّ ثابت لله تعالى، ولا مدخل للعباد فيه، وتتعلق به المصالح الشرعية العامة، المفضية إلى استقامة دين الناس ودنياهم.

خصوصية العبد

إن الشروح السابقة المتعلقة برعاية الشريعة للستر والاستتار قد توهم المتسرع المستبطن للنموذج الليبرالي بالتسامح إزاء الخطايا الخاصة، أو اللَّامبالاة بها. والحالُ أن اعتبار «الحياة الخاصة» والعناية بكتمانها وسترها لا يعني مطلقًا خروج التصرف فيها عن نظام الشريعة وانتهاك الحدود، أو الإخلال بالتكاليف الدينية، بل ورد في الوحي في اتصاف المتقين بحفظ الخلوات عن مواقعة المحظورات، قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يَخۡشَوۡنَ رَبَّهُم بِٱلۡغَيۡبِ وَهُم مِّنَ ٱلسَّاعَةِ مُشۡفِقُونَ ۝٤٩﴾ [الأنبياء: ٤٩] أي: «يخشون ربهم في الخلوات إذا غابوا عن الناس» (الرازي، ١٤٢٩هـ، ج٨، ص١٥١)، كما جاء الوعيد الشديد لمنتهك الأوامر في «حياته الخاصة»، فقد روى ثوبان ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «لأعلمن أقوامًا من أمتي يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة بيضًا، فيجعلها الله عز وجل هباءً منثورًا»، قال ثوبان: يا رسول الله صفهم لنا، جلِّهم لنا؛ أن لا نكون منهم، ونحن لا نعلم. قال: «أما إنهم إخوانكم، ومن جلدتكم، ويأخذون من الليل كما تأخذون، ولكنهم

أقـوام إذا خلـوا بمحارم الله انتهكوها» (أخرجه ابن ماجه، برقم ٤٢٤٥)[١٨]. ولذا ذهب بعضهم إلى أن الظهور بمظهر الصالحين في الجلوة، ومخالطة الخطايا في الخلوة ولو كانت من الصغائـر؛ أن ذلـك من جملة الكبائـر لحديث ثوبان، و«لأن من كان دأبه إظهار الحسـن وإسـرار القبيـح يَعظُـم ضرره وإغـواؤه للمسـلمين؛ لانحلال ربقة التقـوى والخوف من عنقه» (الهيتمي، ١٣٥٦هـ ج٢، ص١٠٧).

وقـد انتقد بعض الفلاسـفة العرب تصـوُّر الخصوصية في نظام الشـريعة، وندَّد بفهم العـرب الضيِّـق الذين لـم يسـتطيعوا -بزعمه- تطوير مفهـوم «الحياة الخاصـة»، واعتبر -وهـو محـقٌّ- أن السـرية «في معجـم الملَّة هو علاقـة بالمكان وليس بالـذات، فما هو سـريٌّ هـو مـا لا يحق للغير أن يراه أو يتلصَّص عليه أو يشـارك فيـه، لكن المرء لا يمكن ولا يحق له أن يشكِّل حياةً «خاصة»؛ أي نابعة من حقٍّ طبيعي في تشكيل الذات بحرِّية» (المسكيني، ٢٠٢٣، ص١١٨)، وذكر بأن مساحات الحياة الخاصة في التصور الفقهي تقع في دائـرة الشـبهات؛ وهـذه دعوى عريضـة لا تتفق مـع تقريـرات المدونة الفقهيـة، بل هذه المسـاحات كغيرها الأصل في سـائر التصرفات فيها الحلُّ والإباحة، بل يباح فيها ما لا يباح في غيرها من المساحات العامة كما هو معلوم.

ثـم يذهـب الفيلسـوف إلـى جوهـر الإشـكالية العقائدية، ويقـرر أن التصـور الفقهي للخصوصية يقوم على

> «إلغـاء مفهـوم «الفـرد» واعتنـاق صفـة «العبـد»؛ ومن ثمَّ فـأي اسـتعمالٍ «خاص» للجسـد يجب أن يكون سـلفًا في تطابُق أو لا يتعارض مع اسـتعماله الشـرعي؛ [لأن] «العبد ليـس له حيـاةٌ خاصة [...] والحياة الخاصة تقع في مسـاحة لا يمكن التفاوض حولهـا؛ لأنهـا تتعلـق بنمط كينونتنا فـي العالم، ومنطقـة «الكينونة» هـي منطقةٌ خطيرة جـدًّا، وهي ليسـت «ملكًا لأحد» بل هي راجعة بالنظر إلـى الهيئة الأخلاقية التي أُوكِل إليها رسـم سياسـة الحقيقة بالنسـبة إلى «الجماعة» التي ننتمي إليها ونعتبرها «مذهبنا» في الحياة أو «ملتنا»؛ والنتيجة المزعجة هنا هي: أن الحياة الخاصة ليست ملكًا فرديًّا،

---

(١٨) قال المنذري: «رواته ثقات» (المنذري، ١٤٢٤هـ ج٣ ص١٧٠).

وما يفعله المؤمنون بأجسادهم ليس شأنًا خاصًا بهم، بل إن جسد المؤمن «أمانة» فقهية نحن مسئولون عنها، مثلما أن «النفس» هي «روح»، أي «إعارة» مخلوقة فينا لأجَلٍ معلوم» (السابق، ص١١٥-١١٨-١١٩).

لست بصدد مناقشة هذا «النقد»، لأنه يتعلق بأصل الديانة وأساس الاعتقاد، وينطوي على الاعتناق الكلِّي للنظرة العلمانية للعالم، وليس نقاشًا فقهيًا أو تأويلًا فرعيًا، وإنما أوردته هنا للإفادة منه في تعميق التصوُّر الفلسفي لنظام السرية والخصوصية في الشريعة، وللكشف أيضًا عن مناطق الخلاف الجوهرية مع التصور الليبرالي للخصوصية، المنبثق عن تصورها للعالم وأصالة الذات وحرية المجتمع. فالخصوصية في نظام الشريعة تتغيًا الحفاظ على الحياء والحشمة وحظر الاطلاع على العورات، ورعاية الالتزام الأخلاقي في النظام العام، وترسي قوانين تحفظ فضاء الإيمان في المجتمع المسلم، وتباعد بين الذات الصالحة والذات المفسدة؛ لأن الغاية الكلية تكثير المصالح وتقليل المفاسد الدينية والدنيوية.

وهذا التصوُّر الإيماني يتضمن التأكيد على الحفاظ على تماسك الفضاء الاجتماعي الإسلامي، وفقًا لنظام الشريعة، «ويشترط في ضمان هذا التماسك شرطًا أخلاقيًا ملزمًا لكافة أفراد المجتمع الإسلامي، ألا وهو شرط «التستر عند الابتلاء»، فلما كان تَعيُّن الاجتماع الإسلامي تعينًا أخلاقيًا؛ جاز تقسيم الفضاء إلى فضاء عمومي تتحقق فيه القيم الأخلاقية، وفضاء خاص، فضاء ستر، يدخله المذنب، المخلُّ بالشرط الأخلاقي قصد التوبة والاستغفار، حتى إذا ثاب إلى رشده، عاد إلى المجتمع مؤهلًا للانتساب إليه» (حاجي، ٢٠١٨، ص٣٧).

وهذه المسألة -أعني حدود الحرية في الحياة الخاصة- قد يدخلها الغبش والتشويش على كثيرين بسبب تغوُّل النماذج الثقافية الليبرالية، ومع ذلك فقد يتصوُّرها بعض الباحثين الغربيين أفضل من بعض المنتسبين للإسلام الذين تأثروا بالنزعات التحررية الزائغة، وهذا ما نجده مثلًا عند المؤرخ الأمريكي اللّامع مايكل كوك في أطروحته الشهيرة **الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في الفكر الإسلامي**، التي مكث في إعدادها

قرابة عشر سنوات، فمع إقراره بعناية الشريعة «بحُرمة الحياة الخاصة وبلورتها بقوة واتساق»، إلا أنه أثبت وجود فروق جوهرية بين التصور الإسلامي والذهنية الليبرالية في الموقف من المنكر، فيكتب: «كثيرًا ما يُنظر في الرؤية الغربية إلى ألوان من السلوك على أنها شؤون خاصة، سواء كُتمت عن العموم أم كُشفت له، أما في الفكر الإسلامي فليست خاصة إلا عَرَضًا؛ ولهذا السبب تحديدًا غالبًا ما يبقى المنكَر الذي لا يمسُّ الآخرين في الدائرة الخاصة، ويشدِّد العلماء على أن يبقى فيها، فإن لم يبق في الستر، دخلت مقاييس أشد حيز التنفيذ»، فالمنكَر في الفكر الغربي يستلزم التعدِّي على الآخر، ومن ثمَّ فالثقافة الليبرالية «تنزع من مقولة المنكَر غير الواقع على ضحية؛ دلالته الأخلاقية العملية، إن لم يكن قد تنفي وجود المنكَر جملةً»، ثم يصل كوك إلى مركز الخلاف الأساس وهو الاختلاف الجذري في رؤية العالم؛ بين رؤية شاملة تقوم على الوجود الإلهي، وتقتضي الالتزام بأمره ونهيه في شؤون الحياة كافة، خاصها وعامها، دقيقها وجليلها، وبين رؤية معلمنة لا تعتدُّ بذلك، ولا ترى للديانة مدخلًا في شؤون المرء الخاصة (انظر: كوك، ٢٠١٣ [٢٠٠٠]، ص٨٢١-٨٢٣).

وهذه الخلاصة هي نفسها التي عبَّر عنها الفيلسوف آنف الذكر، حين قال بأن «العبد ليس له حياة خاصة»، والحقُّ أن العبودية لله تعالى هي غاية الشرف؛ فقد امتدح جل جلاله نبيه سليمان وأيوب قال: ﴿ نِعۡمَ ٱلۡعَبۡدُ إِنَّهُۥٓ أَوَّابٌ ٣٠ ﴾ [ص: ٣٠]، وقال: ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَا دَاوُۥدَ ﴾ [ص: ١٧]، وقال: ﴿ وَٱذۡكُرۡ عِبَٰدَنَآ إِبۡرَٰهِيمَ وَإِسۡحَٰقَ وَيَعۡقُوبَ ﴾ [ص: ٤٥]، وقال عن عيسى عليه السلام: ﴿ إِنۡ هُوَ إِلَّا عَبۡدٌ أَنۡعَمۡنَا عَلَيۡهِ ﴾ [الزخرف: ٥٩]، ووصف خيرة خلقه ﷺ فقال تعالى: ﴿ وَإِن كُنتُمۡ فِي رَيۡبٖ مِّمَّا نَزَّلۡنَا عَلَىٰ عَبۡدِنَا ﴾ [البقرة: ٢٣]، وقال: ﴿ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ عَلَىٰ عَبۡدِهِ ٱلۡكِتَٰبَ ﴾ [الكهف: ١]، وقال: ﴿ سُبۡحَٰنَ ٱلَّذِيٓ أَسۡرَىٰ بِعَبۡدِهِۦ لَيۡلٗا ﴾ [الإسراء: ١]، بل إن كل لفظ «عبد» مضافًا إلى ضمير الغيبة في القرآن فإن المراد به نبينا ﷺ (انظر: ابن عاشور، ١٩٩٨، ج١٥، ص١٢)؛ فعُلِمَ من هذا أن العبودية لله تعالى مقام رفيع، ووصف بالغ السمو، والتحقق بها هو غاية الوجود الكبرى ﴿ وَمَا خَلَقۡتُ ٱلۡجِنَّ وَٱلۡإِنسَ إِلَّا لِيَعۡبُدُونِ ٥٦ ﴾ [الذاريات: ٥٦].

والعبد بهذا المعنى السامق لا يخطر له «حياة خاصة» منبتة الصلة بالله تعالى وحكمه؛ لأن اتصاله وخضوعه التام لحكم الشرع لا يختص بمكان دون مكان، ولا بزمان دون زمان، بل هو شامل لكل الأحوال والفضاءات والأزمنة، فهو على يقين كامل بقوله تعالى: ﴿وَلَا تَعۡمَلُونَ مِنۡ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيۡكُمۡ شُهُودًا إِذۡ تُفِيضُونَ فِيهِۚ وَمَا يَعۡزُبُ عَن رَّبِّكَ مِن مِّثۡقَالِ ذَرَّةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِي ٱلسَّمَآءِ وَلَآ أَصۡغَرَ مِن ذَٰلِكَ وَلَآ أَكۡبَرَ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مُّبِينٍ ٦١﴾ [يونس: ٦١]؛ ومقتضى اليقين بدوام الشهادة؛ دوام مراقبة الله جل جلاله في كل الأحوال (انظر: الطوفي، ١٤٢٣هـ، ج٢، ص٢٩٨)، وعلى هذا اعتقاد أهل الإسلام والسنة، ثبتنا الله على دينه إلى يوم أن نلقاه.

* * *

أوضح هذا الفصل أن آفة تعرية المرء لشؤونه الخاصة في الفضاءات الرقمية تنبع في كثير من جوانبها من نفور الإنسان الدائم من المجهولية وفراره من خمول المكانة، ومن اعتقاده بأن أفكاره ومشاعره وأفعاله لا تقلُّ أهمية عن مشاعر الآخرين وأفكارهم، وأن حياته مثيرة للاهتمام وتستحق العرض والمشاهدة (Niedzviecki, 2009). وأن أجلَّ ما يهذّب هذه الاعتقادات ويُضعف سطوتها على النفس تجديد الإيمان بالرب تبارك وتعالى، والتحقُّق القلبي برقابته الكاملة، واليقين التامُّ باطلاعه الشامل، والاستغناء بذكره ونظره ورعايته عن ملاحقة الجاه في نفوس الآخرين.

وتبين لنا أن نظام الشريعة الغراء يحثُّ المؤمن على الاستتار بالذنب إذا وقع منه، كما يوجب ستر المستتر بذنبه؛ لأن غاية الشرع إقامة الدين وصيانة حكم الله، وإشهار السيئات في المجتمع يخالف هذه الغاية، لما فيه من إضعاف سبل الطاعة، وتسهيل المنكر في النفوس، وإرخاء عزم المجاهر ومن يشاهده عن التوبة والانخلاع من أسباب الفساد، وفي الوقت نفسه جاءت الشريعة بالتخويف من معاصي السرِّ والتحذير من خطايا الخلوات؛ لأن شريعة الله لا تختصُّ بحيز دون آخر، بل تسري أحكامه جل جلاله في سائر الأحوال.

كما ظهر لنا أن مفاهيم الخصوصية الليبرالية المعاصرة تطورت بالتزامن مع تضخم سوق الصحافة والمجلات، وبروز التقنيات الحديثة (الكاميرا، التلغراف)، وإن أهم ما يلاحظ في هذا التطور هو انفصال الخصوصية عن السرية -بفضل التوسع المستمر في الحريات الفردانية- لتطغى على غيرها من القيم والأولويات الأخلاقية، إلى أن صارت الخصوصية -كما تجسَّدت في منصات التواصل- تعني الحق في الكشف عن القبائح والأسرار المخزية، دون حياء ولا خوف من لحاق الخزي والرفض.

خاتمة

اشتُهر عالم المستقبليات روي أمارا (ت ٢٠٠٧) بملاحظته المعروفة عن كون الناس يميلون عادةً إلى المبالغة في تقدير تأثير التقنيات الجديدة على المدى القصير، ولكنهم يقلِّلون من شأن آثارها على المدى الطويل (كوهين، ٢٠٢٢). وهي إشارة مهمة تستوجب التدبُّر؛ لأن إنكار تعرية الذات بل المجاهرة بالسيئات تضعف وتقلُّ مع مرور الأيام، بل اعتبر بعضهم أن «الأجيال الجديدة التي تربَّت في أحضان التلصُّص وتليفزيون الواقع تجهل ما إذا كان الحياء قد وُجِد فعلًا؛ فعرض الذات -أو ما تبقى منها- هو أمر بدهيٌّ في تصوُّرها» (ريديكير، ٢٠٢٣ [٢٠٢١]، ص٦٨)، مع أن هذا «العرض» لا يخلو في العادة عن تكشُّف زائد أو تعرٍّ محظور أو تشبُّع بالكذب أو تباهٍ بالباطل، وإن الانحراف لا يزال يتسع ويفشو إذا اضمحل استقباحه في النفوس، واعتادت عليه الجوارح، وتنافس في ارتكابه جموع الخلق.

ولا جرم أن الجيل الجديد الذي ترعرع مع منصات التواصل يعايش تجربة غير مسبوقة تاريخيًّا، حيث تتناوشه الضغوط وتراوده الإغراءات من كل جانب؛ ليعيش حياة كثيفة برَّاقة، يُنتجها كفيلم، ويؤديها كعرض، ويسوِّقها أمام الجميع. ولذلك اعتبرت فرايا إنديا (India, 2024a) أن أفراد هذا الجيل سيندمون يومًا ما على «الوقت الذي أهدروه في توثيق ذواتهم وتنقيحها وتسويقها في منصات التواصل الاجتماعي»، وتُعيد تأكيد الحقيقة المرَّة التي لا بد أن يستحضرها الناشط الرقمي ومفادها أن الغرباء في المنصات الرقمية لا يكادون يهتمون بأحواله إلا للفرجة والتفكُّه، فهم يشاهدون منشوراته و«قصصه» كما يشاهدون الألعاب النارية، ثم يقفزون إلى غيره دون مبالاة. وقد يغفل المرء عن ذلك لأن صنَّاع المنصَّات يستثمرون كل ما لديهم في ترويج الخدعة المريرة عن اهتمام الآخرين بـ«مشاركة» المرء حياته الخاصة، أو أن إشهاره خصوصياته وشؤونه الحميمية يعود عليه بالنفع أو النمو أو «التشافي»، والواحد من هؤلاء يجهل أو

يتجاهـل التكاليـف الباهظة التي يدفعهـا يوميًّا أولئك الذين قـرروا «التعري» وخلع رداء الحيـاء؛ ليقدِّمـوا صـورة رقميـة مصمَّمـة بالكامل لتنـال إعجـاب الغرباء، وتلفـت انتباه الحشود.

وواجـب الوقـت بالنسـبة لواقـع المنصـات الرقمية هـو «تحريـر الانتبـاه»، ومقاومة الاسـتلاب لمعاييـر الفضاء الرقمـي وطغيان خوارزمياتـه العمياء؛ لئلا تكـون الغاية هي الحضـور الدائـم، ولا يكـون الهدف «المشـاركة» الدرامية، أو إتقان العرض، ومَسْـرحة المشاعر الشخصية، أو التلصُّص اللَّانهائي على يوميات الغرباء، فتحرير اهتمام الإنسان المعاصـر وتحطيـم القيود التـي تحاصر انتباهه وتسـرق جلَّ تركيزه؛ هـو موطن النضال الأخلاقي والسياسـي الحاسـم في عصرنا، وهو شـرط أساسـي لنجاح جميع النضالات الأخرى تقريبًا (Bueno, 2017).

* * *

إن المؤمن ليكابد في سيره إلى الله تعالى جنوح قلبه ووساوس شيطانه، فيداوم على ذكر ربه تعالى بقلبه ولسانه، وما يقتضيه ذلك في سائر جوارحه؛ لأن نفسه معلَّقة بظواهر الوجـود ومشـهوداته الحسِّية، فهـي تتفلَّـت منـه كل حيـن إن لم يكبـح جماحهـا، فتراه يجاهدها لاسـتكمال يقينها بحقائق الحياة الخفية، وعوالم الغيب السـرية، ليسهل قيادها ويتيسر انقيادها، إلى أن يأتي اليوم الذي تتكشَّـف فيه الأسرار وتنهتك فيه الأستار، فيعاين الحقائـق التي كان يكابد نفسـه لأجلها، يقـول تعالى: ﴿لَّقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ﴿٢٢﴾﴾ [ق: ٢٢]؛ فيزيـل الله تعالـى الحُجُـب التـي كانت تمنع المعاينة وتحجز الناظر عن إدراك الحقائق، فيبصر كل برٍّ وفاجر -على جهة اليقين الذي لا يخالطـه أدنـى ريـب- ما ينتظـره من نعيم مقيـم أو عذاب أليم، وما أخبرت به الرسـل عليهم السلام من أحوال القيامة، وشؤون الآخرة، وسائر الحقائق الأبدية.

هـذا، وإن كل مسـاوئ انكشـاف الـذات طوعًـا أو كرهًـا لا تسـاوي شـيئًا فـي ميزان الانكشـاف العظيم يوم الحسـاب، فإن المرء لا يزال يداري عيون الخلق، ويقاوم كشف ما يشين مقامه في نفوسهم، ومهما شطحت به النوازع وتلاعبت به الأهواء فإنه يحرص أشـد الحرص على أن لا يظهر منه إلا أحسـن ما يكون من حاله ومقاله، ما دام في مُكنته

الإسرار بزلَّاته، وكتمان عُجره وبُجره، إلى أن يحين موعد الكشف الكامل في عرصات يوم القيامة؛ ﴿ يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَىٰ مِنكُمْ خَافِيَةٌ ﴿١٨﴾ ﴾ [الحاقة: ١٨]، ففي ذلك اليوم الجليل تُعرض الخفايا على رؤوس الأشهاد، ولا يخفى شيء «لا من الأعمال ولا من الأنفس، وإن كان في غاية الدقة والغموض؛ لأن ذلك يوم الظهور التام» (البقاعي، ١٤٠٤هـ، ج٢٠، ص٣٥٩-٣٦٠)، فتُعرض للمؤمن أسراره الصالحة وعباداته المخفية وقرباته المكتومة، فيعظم لذلك سروره، وتنكشف للكافر والمنافق والعاصي موبقاته المضمرة وخطاياه السرية، فيكثر لذلك ندمه وحزنه؛ لأن الحق تبارك وتعالى يُظهر حينئذٍ سرائر العباد، ويبرز ما أجنته ضمائرهم: ﴿ يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ ﴿٩﴾ ﴾ [الطارق: ٩]، والابتلاء يعني الاختبار لإظهار باطن الشيء. يقول ابن عمر رضي الله عنهما: «يُبدي الله تعالى يوم القيامة كلَّ سِرٍّ؛ فيكون زَينًا في وجوه، وشَينًا في وجوه» (البغوي، ١٤١٨هـ، ج٨، ص٣٩٤). والسرائر هي خفايا الأعمال والاعتقادات، وما ينعقد عليها القلب من الإيمان والخيانة والنفاق أو غيره، مما لا يطلع عليه إلا الله جل جلاله.

ولو تأملت الآية المذكورة لرأيت أنه تعالى عبَّر عن الأعمال بالسرائر، وقد دقق النظر في ذلك ابن القيم ﷺ وقال: «في التعبير عن الأعمال بـ «السّر» لطيفةٌ؛ وهي أنَّ الأعمال نتائج السرائر الباطنة، فمن كانت سريرته صالحةً كان عمله صالحًا، فتبدو سريرتُه على وجهه نورًا وإشراقًا وحُسنًا، ومن كانت سريرته فاسدةً كان عمله تابعًا لسريرته -لا اعتبارَ بصورته- فتبدو سريرته على وجهه سوادًا وظلمةً وشَينًا، وإن كان الذي يبدو عليه في الدنيا إنَّما هو عملُه لا سريرتُه، فيوم القيامة تبدو عليه سريرته، ويكون الحكم والظهور لها» (ابن القيم، ١٤٢٩هـ ص١٦٧-١٦٨)، وهذه الحال توجب على المؤمن رعاية سرِّه وحفظ باطنه وإصلاح قلبه حتى يفوز مع الفائزين الذين ﴿ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۚ ذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٨٩﴾ ﴾ [التوبة: ٨٩].

والله تعالى المسؤول أن يصلح بواطننا، ويجمِّل سرَّنا وعلانيتنا، وأن يُسبغ علينا وافر ستره، ولا يخزينا يوم القيامة، وأن يُتم نعمته بغفران ما ستر، وأن يختم لنا -بكريم لطفه وواسع رحمته- بالعفو والرضا.

وصلَّى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلَّم. مكتبة سُر مَن قرأ

المصادر والمراجع

أولًا: المصادر باللغة العربية

- ابن أبي زيد، أبو محمد عبد الله القيرواني. **الجامع في السنن والآداب والمغازي والتاريخ**، تحقيق: محمد أبو الأجفان وعثمان بطيخ (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٠٣هـ)، ط٢.
- الإمام أحمد، **المُسند**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ).
- ابن أبي زيد، أبو محمد عبد الله القيرواني. **الذب عن مذهب الإمام مالك**، تحقيق: محمد العلمي (الرباط: مركز الدراسات والأبحاث وإحياء التراث، ١٤٣٢هـ).
- ابن أبي جمرة، أبو محمد عبد الله بن سعد الأندلسي. **بهجة النفوس وتحليها بمعرفة مالها وما عليها**، تحقيق: توفيق تكلة (عمَّان: دار الرياحين، ١٤٤٤هـ).
- الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد. **الذريعة إلى مكارم الشريعة**، تحقيق: أبو اليزيد أبو زيد العجمي (القاهرة: دار السلام، ١٤٢٨هـ).
- الأذرعي، شهاب الدين أحمد بن حمدان. **قوت المحتاج إلى المنهاج، من أول كتاب الشهادات إلى كتاب الدعاوى**، تحقيق: عبد العزيز الشريدة، رسالة دكتوراه غير منشورة (الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود، ١٤٣٧هـ).
- ابن أبي أصيبعة، أحمد بن القاسم بن خليفة أبو العباس. **عيون الأنباء في طبقات الأطباء**، تحقيق: محمد السود (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٩هـ).
- ابن الأخوة، محمد بن محمد بن أحمد القرشي. **معالم القربة في طلب الحسبة**، تحقيق: محمد شعبان وصدِّيق المطيعي (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٦).
- أندرياس، برنارد. **عصر نهاية الخصوصية: انكشاف الذات في الثقافة الرقمية**، ترجمة: سمر منير (القاهرة: دار صفصافة للنشر، ٢٠٢٠ [٢٠١٧]).
- أرسطو. **في الشعر**، تحقيق: شكري عياد (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٣).
- إليسون، رالف. **الرجل اللّامرئي**، ترجمة: أسامة منزلجي (بغداد: دار المدى، ٢٠٢١ [١٩٥٢]).
- إيتون، تشارلز. **الإسلام ومصير الإنسان**، مراجعة: عبد الله الشهري (الرياض: مركز دلائل، ١٤٤١هـ [١٩٩٤])، ط٢.

- إيكو، أمبرتو. **كيفية السفر مع سلمون: معارضات ومستعارات جديدة**، ترجمة: حسين عمر، مراجعة: سعيد بنكراد (بيروت – الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠٠٧).
- إيكو، أمبرتو. بابي ساتان أليبي: **وقائع مجتمع سائل**، ترجمة: معاوية عبد المجيد (بغداد: دار المدى، ٢٠٢٣).
- إبستين، روبرت. «خرافة الدماغ المراهق»، ترجمة: فيصل الناصر والجوهرة الناصر، **موقع أثارة**، ٧ يوليو/ تموز ٢٠٢١.
- أسون، بول. **التحليل النفسي: أسسه الفلسفية ومكتشفاته الكبرى**، ترجمة: محمد سبيلا (المغرب: منشورات الزمن، ٢٠٠٥).
- إلوز، إيفا. **إنقاذ الروح الحديثة: العلاج النفسي والعواطف وثقافة مساعدة الذات**، ترجمة: بثينة الإبراهيم (الرياض: منشورات نادي الكتاب، ٢٠٢٤ [٢٠٠٨]).
- إيكورن، كيت. **نهاية النسيان: التنشئة بين وسائط التواصل الاجتماعي**، ترجمة: عبد النور خراقي (الكويت: عالم المعرفة، ٢٠٢٣ [٢٠١٩]).
- إيزوتسو، توشيهيكو. **بين الله والإنسان في القرآن: دراسة دلالية لنظرة القرآن إلى العالم**، ترجمة: عيسى العاكوب (دمشق: دار نينوى، ٢٠١٧ [١٩٦٤]).
- أتشيربي، ألبيرتو. **التطور الثقافي في العصر الرقمي**، ترجمة: أحمد الأحمري (بيروت: الدار العربية للعلوم، ٢٠٢١ [٢٠٢٠]).
- البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. **الأدب المفرد**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي (القاهرة: المطبعة السلفية، ١٣٧٥هـ).
- البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود. **معالم التنزيل في تفسير القرآن**، تحقيق: محمد النمر وآخرين (الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٠٩هـ).
- البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود. **التهذيب في فقه الإمام الشافعي**، تحقيق: عادل أحمد (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨هـ).
- البخاري، أبو عبد الله محمد بن عبد الرحمن. **محاسن الإسلام والشرائع**، تحقيق: عبد الواحد جهداني وجمال موحيب (الكويت: دار فارس لبعث التراث وتأصيل الفكر، ١٤٤٣هـ).
- البيهقي، أحمد بن الحسين. **السنن الكبرى**، تحقيق: محمد عطا (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٤هـ)، ط٣.
- البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين. **أسماء الله وصفاته**، تحقيق: محمد محب الدين أبو زيد (القاهرة: مكتب التوعية الإسلامية ودار الشهداء، ١٤٣٦هـ).

- ابن بطال، أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك. **شرح صحيح البخاري**، تحقيق: ياسر بن إبراهيم (الرياض: مكتبة الرشد، ١٤٢٣هـ)، ط٢.
- ابن عبد البر، يوسف بن عبد الله. **الاستذكار الجامع لمذاهب فقهاء الأمصار وعلماء الأقطار فيما تضمنه الموطأ من معاني الرأي والآثار وشرح ذلك كله بالإيجاز والاختصار**، تحقيق: عبد المعطي قلعجي (دمشق: دار قتيبة، ١٤١٤هـ).
- البعلي، بدر الدين أبو عبد الله محمد بن علي. **مختصر الفتاوى المصرية لابن تيمية**، تحقيق: عبد المجيد سليم (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٠٥هـ).
- البقاعي، إبراهيم بن عمر بن حسن الرباط. **نظم الدرر في تناسب الآيات والسور** (القاهرة: دار الكتاب الإسلامي، ١٤٠٤هـ).
- البخاري، علاء الدين عبد العزيز بن أحمد. **كشف الأسرار عن أصول فخر الإسلام البزدوي** (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨هـ).
- البهوتي، منصور بن يونس. **كشاف القناع عن متن الإقناع**، تحقيق: محمد عدنان (القاهرة: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٠هـ).
- باختين، ميخائيل. **الفرويدية**، ترجمة: شكير نصر الدين (القاهرة: دار رؤية، ٢٠١٥ [١٩٢٧]).
- باختين، ميخائيل. **أعمال فرانسوا رابليه والثقافة الشعبية في العصر الوسيط وإبان عصر النهضة**، ترجمة: شكير نصر الدين (بيروت: منشورات الجمل، ٢٠١٥ [١٩٦٥]).
- برجر، جون. **طرق في الرؤية**، ترجمة: رضا حسحس (دمشق: وزارة الثقافة السورية، ١٩٩٤ [١٩٧٢]).
- باتينو، برونو. **حضارة السمكة الحمراء**، ترجمة: مصطفى حجازي (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠٢١ [٢٠١٩]).
- بريك، ديڤيد. **حين شاركنا حياتنا عبر الانترنت: مخاطر كشف غطاء الخصوصية عبر وسائل التواصل الاجتماعي**، ترجمة: أحمد مصطفى (الرياض: مكتبة العبيكان، ٢٠٢٢ [٢٠١٤]).
- برنيت، دين. **المخ السعيد: العلم الخاص بمصادر السعادة وأسبابها**، ترجمة: عبد الرحمن حمودة (القاهرة: دار عصير الكتب، ٢٠٢١ [٢٠١٨]).
- بابليك، بول. وهير، روبرت. **ثعابين في بذلات العمل: عندما يذهب السيكوباتيون إلى العمل**، ترجمة: عمر فايد (الرياض: دار صفحة سبعة، ٢٠٢١).
- بسترس، الأب سليم. **اللّاهوت المسيحي والإنسان المعاصر** (بيروت: منشورات المكتبة البولسية، ١٩٨٩)، ط٢.

- باومان، زيجمونت. **الحداثة والإبهام**، ترجمة: حجاج أبو جبر (القاهرة: المركز القومي للترجمة:، ٢٠١٨ [١٩٩١]).
- باومان، زيجمونت. **الحداثة والهولوكوست**، ترجمة: حجاج أبو جبر ودينا رمضان (القاهرة: مدارات للأبحاث والنشر، ٢٠١٤ [١٩٨٩]).
- باومان، زيجمونت. «الحياة الخصوصية والسرية والحميمية والروابط الإنسانية وغيرها من الضحايا الجانبيين لموجة الحداثة السائلة»، ضمن: **الأضرار الجانبية: التفاوت الاجتماعي في عصر العولمة**، ترجمة: محمد الرحموني (الرياض: دار صفحة سبعة، ٢٠٢٢ [٢٠١١]).
- باومان، زيجمونت. **استهلاك الحياة**، ترجمة: حسن أحجيج (الرياض: دار صفحة سبعة، ٢٠٢٢ [٢٠٠٧]).
- بيجوفيتش، علي عزت. **هروبي إلى الحرية: أوراق السجن ١٩٨٣-١٩٨٨**، ترجمة: محمد عبد الرءوف (القاهرة: مدارات للأبحاث والنشر، ٢٠١٦)، ط٢.
- بوعرفة، عبد القادر. «المنهج الفينومينولوجي في العلوم الإنسانية اللحظة الإيبوخية أنموذجًا»، **مجلة دراسات إنسانية واجتماعية**، عدد ٨، جامعة وهران، يناير ٢٠١٨.
- باكستون، روبرت. **تشريح الفاشية**، ترجمة: عهود المخيني (بيروت: ابن النديم والروافد الثقافية، ٢٠١٩ [٢٠٠٤]).
- تسفايغ، شتيفان، وفرويد. سيغموند، **الرسائل ١٩٠٨-١٩٣٩**، ترجمة: ناظم إبراهيم (بيروت: منشورات الهجان، ٢٠٢٠).
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام. **مجموع الفتاوى**، جمع عبد الرحمن بن قاسم (الرياض: وزارة الشؤون الإسلامية السعودية، ١٤٢٥هـ).
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام. **الاستقامة**، تحقيق: رشاد سالم (الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤١١هـ)، ط٢.
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام. **السياسة الشرعية في إصلاح الراعي والرعية**، تحقيق: علي العمران (بيروت: دار ابن حزم، ١٤٤٠هـ)، ط٤.
- تشيخوف، أنطون. **الأعمال المختارة**، ترجمة: أبو بكر يوسف (القاهرة: دار الشروق، ٢٠٠٩).
- التوحيدي، أبو حيان. **الهوامل والشوامل**، تحقيق: سيد كسروي (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ).
- **التقرير العالمي للصحة النفسية**، منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٢ (www.who.int/ar).

- التويجري. ياسمين، وآخرين (٢٠١٩)، **التقرير التقني للمسح الوطني السعودي للصحة النفسية**، مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة (www.healthandstress.org.sa).
- الثعلبي، أبو إسحاق أحمد بن إبراهيم. **الكشف والبيان عن تفسير القرآن**، تحقيق: عدد من الباحثين (جدة: دار التفسير، ١٤٣٦هـ).
- الثعالبي، أبو منصور. **فقه اللغة وأسرار العربية**، ضبطه ياسين الأيوبي (بيروت: المكتبة العصرية، ١٤٢٠هـ)، ط٢.
- الجاحظ. أبو عثمان عمرو بن بحر، **الحيوان**، تحقيق: عبد السلام هارون (القاهرة: مكتبة مصطفى البابي الحلبي، ١٣٥٩هـ).
- الجاحظ. أبو عثمان عمرو بن بحر، **الرسائل**، تحقيق: عبد السلام هارون (القاهرة: مكتبة الخانجي، ١٣٨٤هـ).
- ابن الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي. **صيد الخاطر**، تحقيق: عامر ياسين (الرياض: دار ابن خزيمة، ١٤١٨هـ).
- ابن الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي. **مناقب الإمام أحمد**، تحقيق: عبد الله التركي (القاهرة: دار هجر، ١٤٠٩هـ).
- ابن جزّي، محمد بن أحمد بن محمد. **التسهيل لعلوم التنزيل**، تحقيق: محمد مولاي (الكويت: دار الضياء، ١٤٣٤هـ).
- الجمل، سليمان بن عمر بن منصور العجيلي الأزهري. **فتوحات الوهاب بتوضيح شرح منهج الطلاب**، تعليق عبد الرازق المهدي (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٧هـ).
- جبل، محمد حسن حسن. **المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم** (المدينة المنورة: مركز المربي، ١٤٤٠هـ).
- جولدنر، ألفن. **الأزمة القادمة لعلم الاجتماع الغربي**، ترجمة: علي ليلة (القاهرة: المشروع القومي للترجمة:، ٢٠٠٤ [١٩٧٠]).
- جيمسون، لين. «العلاقات الشخصية والحميمية والذات في عصر رقمي محكوم بالوسائط». ضمن: أورتون، كيت. وآخرون (تحرير)، **علم الاجتماع الرقمي: منظورات نقدية**، ترجمة: هاني خميس وزميله (الكويت: سلسلة عالم المعرفة، ٢٠٢١ [٢٠١٣]).
- ابن حزم، أبو محمد علي بن أحمد. «طوق الحمامة في الألفة والألاف»، ضمن: **رسائل ابن حزم الأندلسي**، تحقيق: إحسان عباس (بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ١٩٨٧)، ط٢.

- ابن الحاج، أبو عبد الله محمد بن محمد الفاسي المالكي. **المدخل**، تحقيق: حسن أحمد (القاهرة: دار الرشاد، ١٤٢٥هـ).
- ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني. فتح الباري بشرح صحيح البخاري، عناية: نظر الفاريابي (الرياض: دار طيبة، ١٤٢٦هـ).
- ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني. **التمييز في تلخيص تخريج أحاديث شرح الوجيز**، تحقيق: حسام قطب (القاهرة: دار قرطبة، ١٤١٦هـ).
- ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني. **الأمالي المطلقة**، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد (بيروت: المكتب الإسلامي ١٤١٦هـ).
- الحاكم، أبو عبد الله النيسابوري. **المستدرك على الصحيحين**، تحقيق: مركز البحوث (الرياض: دار التأصيل، ١٤٣٥هـ).
- الحليمي، أبو عبد الله الحسين بن الحسن. **المنهاج في شُعب الإيمان**، تحقيق: حلمي فودة (دمشق: دار الفكر، ١٣٩٩هـ).
- المواق، أبو عبد الله محمد بن يوسف بن أبي القاسم. **التاج والإكليل لمختصر خليل**، المطبوع بهامش **مواهب الجليل لشرح مختصر خليل** للحطاب، تحقيق: زكريا عميرات (العليا: دار عالم الكتب، ١٤٢٣هـ).
- حقّي. يحيى، **كناسة الدكان**، إعداد فؤاد دوارة (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩١).
- حاجي. خالد، «الفضاء العمومي بين الضيق والسعة». ضمن: المرزوقي وآخرون، **المجال العام: من المفهوم إلى التداول** (الرباط: مركز مغارب، ٢٠١٨).
- الخفاجي. شهاب الدين، **طراز المجالس** (القاهرة: المطبعة الوهبية، ١٢٨٤هـ).
- الخادمي. محمد بن محمد بن مصطفى بن عثمان، أبو سعيد الحنفي. **البريقة المحمودية في شرح الطريقة المحمدية**، تحقيق: أحمد حجازي (بيروت: دار الكتب العلمية، ٢٠١١).
- أبو داود. سليمان بن الأشعث السجستاني، السنن، تحقيق: بإشراف صالح آل الشيخ (القاهرة: دار السلام، ١٤٢٠هـ).
- أبو داود. سليمان بن الأشعث السجستاني. **السنن**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون (بيروت: الرسالة العالمية، ١٤٣٠هـ).
- أبو داود. سليمان بن الأشعث السجستاني، **الزهد**، تحقيق: ياسر محمد وزميله (القاهرة: دار المشكاة، ١٤١٤هـ).

- الدبوسي، أبو زيد الحنفي. **الأسرار في الأصول والفروع في تقويم أدلة الشرع**، تحقيق: محمود العواطلي (عمَّان: وزارة الأوقاف الأردنية، ١٤٢٠هـ).
- ابن داود، عبد الرحمن بن أبي بكر الحنبلي الدمشقي الصالحي. **الكنز الأكبر من الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر**، تحقيق: مصطفى صميدة (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٧هـ).
- الدباغ، ياسر. «منظور في ترجمة: المصطلحات: الموعي واللاموعي»، تدوينة منشورة بتاريخ ١٣ فبراير/ شباط ٢٠٢١: https://doctoraddabbagh.ca/
- دوستويفسكي، فيودور. **في قبوي**، ترجمة: سامي الدروبي، ضمن: الأعمال الأدبية الكاملة (بيروت: دار ابن رشد، ١٩٨٥).
- دوستويفسكي، فيودور. **رسائل من تحت الأرض**، ترجمة: أنيس حسن (عمَّان: الدار الأهلية للنشر، ٢٠١٧)، ط٢.
- دويتشر. غاي، **عبر منظار اللغة: لم يبدو العالم مختلفًا بلغات أخرى؟** ترجمة:: حنان مظفر (الكويت: عالم المعرفة، ٢٠١٥ [٢٠١٠]).
- الدلقموني، رماح. «وسائل التواصل الاجتماعي حقائق وأرقام»، **موقع الجزيرة. نت**، ٦/ ١٠/ ٢٠٢١.
- ديبور، جي. **مجتمع الاستعراض**، ترجمة: أحمد حسان (القاهرة: دار شرقيات، ٢٠٠٠ [١٩٦٧]).
- ابن رجب، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد. **فتح الباري شرح صحيح البخاري**، تحقيق: طارق عوض الله (الرياض: دار ابن الجوزي، ١٤٢٥هـ)، ط٣.
- ابن رجب، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد. **الذيل على طبقات الحنابلة**، تحقيق: عبد الرحمن العثيمين (بيروت: مكتبة العبيكان، ١٤٢٥هـ).
- ابن رجب، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد. **لطائف المعارف فيما للمواسم من وظائف**، تحقيق: ياسين السواس (دمشق-بيروت: دار ابن كثير، ١٤٢٠هـ)، ط٥.
- ابن رجب، زين الدين. **الفرق بين النصيحة والتعيير**، تحقيق: علي حسن عبد الحميد (القاهرة: دار عمار، ١٤٠٦هـ).
- الرازي، فخر الدين أبو عبد الله محمد بن عمر. **التفسير الكبير** (القاهرة: دار إحياء التراث العربي، ١٤٢٩هـ).
- ابن رسلان، شهاب الدين أبو العباس أحمد بن حسين. **شرح سنن أبي داود**، تحقيق: بإشراف خالد الرباط (القاهرة: دار الفلاح، ١٤٣٧هـ).
- الرحيباني، مصطفى بن سعد بن عبده. **مطالب أولي النهى في شرح غاية المنتهى في جمع الإقناع**

والمنتهى، تحقيق: بإشراف نور الدين طالب (الدوحة: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بقطر، ١٤٤٠هـ).

- روجرز، كارل. **أن تصير إنسانًا: العلاج بالتحليل النفسي من وجهة نظر معالج**، ترجمة: أسامة القفاش (القاهرة: مكتبة دار الكلمة، ٢٠١٣ [١٩٦١]).
- رورتي، ريتشارد. **الفلسفة ومرآة الطبيعة**، ترجمة: حيدر إسماعيل (بيروت: المنظمة العربية للترجمة:، ٢٠٠٩ [١٩٧٩]).
- ريديكير، روبير. **شبكات التواصل الاجتماعي**، ترجمة: سعيد بنكراد (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي، ٢٠٢٣ [٢٠٢١]).
- ريد، تي. **الحياة الرقمية: الثقافة والسلطة والتغير الاجتماعي في عصر الإنترنت**، ترجمة: نشوى ماهر (الرياض: العبيكان، ٢٠١٦ [٢٠١٤]).
- روزن، بول. **فرويد وأتباعه**، ترجمة: يوسف الصمعان (الرياض: دار جداول، ٢٠١٩ [١٩٧٥]).
- ريكور، بول. **في التفسير: محاولة في فرويد**، ترجمة: وجيه سعد (القاهرة: أطلس للنشر، ٢٠٠٣ [١٩٦٥]).
- روا، أوليفيه. **تسطيح العالم: أزمة الثقافة وسطوة القواعد والمعايير**، ترجمة: بديعة بوليلة (بيروت: دار الساقي، ٢٠٢٣ [٢٠٢٢]).
- الزركشي، بدر الدين أبو عبد الله محمد بن عبد الله. **تشنيف المسامع بجمع الجوامع**، تحقيق: شرف الدين الداغستاني (الرياض: دار طيبة الخضراء، ١٤٣٩هـ).
- الزركشي، بدر الدين محمد بن عبد الله. **اللآلئ المنثورة في الأحاديث المشهورة (المعروف بالتذكرة في الأحاديث المشتهرة)**، تحقيق: مصطفى عطا (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٠٦هـ).
- زروق، أبو العباس أحمد الفاسي. **قواعد التصوف وشواهد التعرف**، تحقيق: نزار حمادي (الكويت: دار الضياء، ١٤٤٣هـ)، ط٣.
- زروق، أبو العباس أحمد الفاسي. **مفتاح الفضائل والنعم في الكلام على بعض ما يتعلق بالحكم**، تحقيق: نزار حمادي (الكويت: دار الضياء، ١٤٤٤هـ).
- زرُّوق، أبو العباس أحمد الفاسي. **شرح الرسالة**، اعتنى به أحمد المزيدي (بيروت: دار الكتب العلمية، ٢٠٠٦).
- زرُّوق، أبو العباس أحمد الفاسي. **شرح الحكم العطائية**، تحقيق: عبد الحليم محمود (القاهرة: دار الشعب، ١٤٠٥هـ).

- زرُّوق، أبـو العبـاس أحمـد الفاسـي. **تنبيه ذوي الهمم علـى معاني ألفاظ الحكم**، تحقيـق: نزار حمادي (تونس: دار الإمام ابن عرفة، د ت).
- ابـن زكـري، محمد بن عبد الرحمن الفاسـي. **شـرح النصيحة الكافيـة لمن خصـه الله بالعافية**، تحقيق: محمد مولود (نواكشوط: دار التيسير، ١٤٤٢هـ).
- الزمخشري، جار الله أبي القاسم محمود بن عمر. **الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل**، تحقيق: عادل عبد الموجود وعلي معوض (الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤١٨هـ).
- الزبيدي، محمد بن محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني. **إتحاف السادة المتقين بشرح إحياء علوم الدين** (بيروت: مؤسسة التاريخ العربي، ١٤١٤هـ).
- الزرقانـي، محمـد بـن عبد الباقي بن يوسـف المصري. **شـرح موطأ الإمـام مالك**، تحقيـق: محمد فؤاد عبد الباقي (القاهرة: دار الحديث، ١٤٣٦هـ).
- زكريّـا، مَهـا عبد القـادر. (٢٠٢٣) «الأمـراض النّفسـيّة فـي التّـراث الطّبّـيّ العربيّ الإسـلاميّ (العصر العبَّاسي نموذجًا)»، **المجلة العربية للبحث العلمي**، المجلد ٤، العدد ١.
- ابـن سـلام، أبو عبيد القاسـم الهروي. **غريب الحديث**، تحقيق: حسـين شـرف (القاهـرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، ١٤٠٤هـ).
- السـهروردي، شـهاب الدين عمر البكري، **عوارف المعارف**، تحقيق: بلال السـقا (دمشق: دار التقوى، ١٤٤٣هـ).
- السخاوي، شمس الدين محمد بن عبد الرحمن. **الإعلان بالتوبيخ لمن ذم أهل التوريخ**، تحقيق: سالم الظفيري (الرياض: دار الصميعي، ١٤٣٨هـ).
- السخاوي، شمس الدين أبو الخير محمد بن عبد الرحمن، **المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة**، تحقيق: عبد الله الغماري (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٣٩٩هـ).
- السـيوطي، جـلال الديـن عبد الرحمـن بـن أبـي بكـر بن محمـد. **قطـف الأزهـار المتناثرة فـي الأخبار المتواترة**، تحقيق: خليل المنيس (بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤٠٥هـ).
- السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد. **أبواب السعادة في أسباب الشهادة**، تحقيق: نجم عبد الرحمن خلف (القاهرة: المكتبة القيمة، ١٤٠١هـ).
- السندي، أبو الحسن. **فتح الودود في شرح سنن أبي داود**، تحقيق: محمد زكي الخولي (دمنهور: مكتبة لينة، ١٤٣١هـ).
- السـمنودي، محمد المنير. **تحفة السـالكين ودلائل السـائرين لمنهـج المقربين** (القاهـرة: مكتبة الثقافة الدينية، ١٤٣٠هـ).

- سيالديني، روبرت. **التأثير: علم نفس الإقناع**، ترجمة: سامر الأيوبي (الرياض-أبوظبي: العبيكان وكلمة، ٢٠١٠ [١٩٨٤]).
- سنايدر، تيموثي. **حول الطغيان: عشرون درسًا من القرن العشرين**، ترجمة: عبد السلام المحمدي (بيروت: جسور للترجمة والنشر، ٢٠٢١ [٢٠١٧]).
- سميث، آدم. **نظرية المشاعر الأخلاقية**، ترجمة: منذر محمود (دمشق: دار الفرقد، ٢٠٢٢ [١٧٥٩]).
- سارتر، جان بول. **الكينونة والعدم: بحث في الأنطولوجيا الفنومينولوجية**، ترجمة: نقولا متيني (بيروت: المنظمة العربية للترجمة:، ٢٠٠٩ [١٩٤٣]).
- سليجمان، مارتن. **السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازًا**، ترجمة: صفاء الأعسر (وآخرين) (القاهرة: دار العين، ٢٠٠٥ [٢٠٠٢]).
- سونتاغ، سوزان. **حول الفوتوغراف**، ترجمة: عباس المفرجي (بغداد: دار المدى، ٢٠١٣).
- الشاطبي، أبو إسحاق إبراهيم بن موسى، **الموافقات**، تحقيق: الحسين سعيد (الدوحة: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بقطر، ١٤٣٨هـ).
- الشربيني، شمس الدين محمد بن محمد. **مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج**، تحقيق: عبد الرزاق النجم (دمشق: دار الفيحاء، ١٤٤٢هـ)، ط٢.
- الشرواني، عبد الحميد المكي. **حاشية على تحفة المحتاج بشرح المنهاج**، تحقيق: أنس الشامي (القاهرة: دار الحديث ١٤٣٧هـ).
- الشنقيطي، محمد الأمين بن محمد المختار. **أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن** (الرياض: عالم الفوائد، ١٤٢٦هـ).
- ابن أبي شيبة، أبو بكر عبد الله بن محمد العبسي الكوفي. **المصنّف**، تحقيق: سعد الشثري (الرياض: دار كنوز إشبيليا، ١٤٣٦هـ).
- الشوكاني، محمد بن علي. «قطر الولي على حديث الولي»، تحقيق: شتا محمد ومصطفى الهواري، **موقع الألوكة**، ١٤٣٧هـ.
- الشايع، إبراهيم. **حق الخصوصية في الفقه الإسلامي**، بحث ماجستير غير منشور، قسم الفقه المقارن بجامعة الإمام محمد بن سعود، ١٤٢٧هـ.
- الشاكري، أمنية. **فرويد العربي: التحليل النفسي والإسلام في مصر الحديثة**، ترجمة: محمد الدخاخني (القاهرة: الكتب خان، ٢٠٢٢ [٢٠١٧]).
- شتراوس. كلود ليفي، **الإناسة البنيانية**، ترجمة: حسن قبيسي (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ١٩٩٥ [١٩٦١]).

- شناير، بروس. **المعلومات وجالوت: المعارك الخفية لتجميع بياناتك والسيطرة على عالمك**، ترجمة: أحمد مغربي (الدوحة: منتدى العلاقات العربية والدولية، ٢٠١٧).
- شكري، عبد الرحمن. «الاعتراف»، ضمن: **المؤلفات النثرية الكاملة**، تحرير أحمد الهواري (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ١٩٩٨).
- شيبر. مينيكه. **إياك والزواج من كبيرة القدمين: النساء في أمثال الشعوب**، ترجمة: منى إبراهيم (القاهرة: دار الشروق، ٢٠٠٨ [٢٠٠٤]).
- ابن الصلاح، أبو عمرو عثمان بن عبد الرحمن. **الفتاوى**، تحقيق: عبد المعطي قلعجي (بيروت: دار المعرفة، ١٤٠٦هـ).
- الصفدي، صلاح الدين خليل بن أيبك. **الوافي بالوفيات**، تحقيق: إحسان عباس (شتوتغارت: دار فرانز شتايز، ١٤١٢هـ).
- الصنعاني، محمد بن إسماعيل. **التنوير شرح الجامع الصغير**، تحقيق: محمد إسحاق (القاهرة: مكتبة دار السلام، ١٤٣٤هـ).
- صالح، ياسين الحاج، **بالخلاص يا شباب! ١٦ عامًا في السجون السورية** (بيروت: دار الساقي، ٢٠١٢).
- الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير. **جامع البيان عن تأويل آي القرآن**، تحقيق: عبد الله التركي (الرياض: دار عالم الكتب، ١٤٢٤هـ).
- الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد. **المعجم الكبير**، تحقيق: حمدي عبد المجيد (القاهرة: مكتبة ابن تيمية، ١٤٠٤هـ)، ط٢.
- ابن الطلاع، أبو عبد الله محمد بن فرج المالكي. **أقضية رسول الله ﷺ**، تحقيق: فارس إبراهيم (القاهرة: دار ابن الهيثم، ١٤٢٧هـ).
- الطيبي. شرف الدين الحسين بن عبد الله، **فتوح الغيب في الكشف عن قناع الريب**، تحقيق: حسن العمري (دبي: جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم، ١٤٣٤هـ).
- الطيبي، شرف الدين الحسين بن عبد الله. **الكاشف عن حقائق السنن**، تحقيق: عبد الحميد هنداوي (مكة المكرمة: مكتبة نزار الباز، ١٤١٧هـ).
- الطحاوي، أبو جعفر أحمد بن محمد. **شرح مشكل الآثار**، تحقيق: شعيب الأرناؤوط (بيروت: مؤسسة الرسالة ١٤١٥هـ).
- الطوفي، نجم الدين أبو الربيع سليمان بن عبد القوي بن عبد الكريم. **الإشارات الإلهية إلى المباحث الأصولية**، تحقيق: حسن قطب (القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة، ١٤٢٣هـ).

- عبد الرحمن، طه. روح الدين: **من ضيق العلمانية إلى سعة الائتمانية** (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠١٢).
- ابن عبد الحكم، أبي محمد عبد الله. **سيرة عمر بن عبد العزيز على ما رواه الإمام مالك بن أنس وأصحابه**، تحقيق: أحمد عبيد (الرياض: عالم الكتب، ١٤٠٤هـ)، ط٦.
- العراقي، أبي الفضل زين الدين عبد الرحيم بن حسين. **المغني عن حمل الأسفار في تخريج ما في الإحياء من الأخبار**، اعتنى به أشرف بن عبد المقصود (الرياض: مكتبة طبرية، ١٤١٥هـ).
- العراقي، أبو الفضل عبد الرحيم بن الحسين. **طرح التثريب في شرح التقريب**، تحقيق: محمد درويش (الرياض: دار ابن الجوزي، ١٤٣٨هـ).
- عياض، القاضي أبو الفضل ابن موسى اليحصبي السبتي، أبو الفضل. **إكمال المعلم بفوائد مسلم**، تحقيق: يحيى إسماعيل (المنصورة: دار الوفاء، ١٤١٩هـ).
- ابن العربي، أبو بكر محمد بن عبد الله بن محمد المعافري الإشبيلي. **سراج المريدين في سبيل الدين**، تحقيق: عبد الله التوراتي (الرباط-بيروت: دار الحديث الكتانية، ١٤٣٨هـ).
- ابن عباد، محمد بن إبراهيم الرندي. **التنبيه شرح الحكم العطائية**، تحقيق: أنس الشرفاوي (دمشق: دار التقوى، ١٤٤٢هـ).
- ابن العربي، أبو بكر محمد بن عبد الله بن محمد المعافري الإشبيلي. **أحكام القرآن**، عناية محمد عطا (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٤هـ)، ط٣.
- ابن عطاء الله، أبو الفضل أحمد بن محمد السكندري. «الحكم». ضمن: **الأعمال الكاملة لا بن عطاء الله السكندري**، تحقيق: محمد نصار ومحمود مرسي (القاهرة: دار الإحسان، ٢٠٢١)، ط٢.
- ابن عطية، أبو محمد عبد الحق بن غالب. **المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز**، تحقيق: الرحال الفاروق وآخرون (الدوحة: وزارة الأوقاف القطرية، ١٤٢٨هـ)، ط٢.
- ابن عبد السلام أبو محمد عز الدين عبد العزيز. **قواعد الأحكام في مصالح الأنام**، تحقيق: نزيه حماد وعثمان ضميرية (دمشق: دار القلم، ١٤٢١هـ).
- ابن علان، محمد الصديقي. **دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين**، تحقيق: مأمون شيحا (بيروت: دار المعرفة، ١٤٢٥هـ).
- ابن عرب شاه. شهاب الدين أحمد بن محمد، **مرزبان نامه** (بيروت: مؤسسة الانتشار العربي، ١٩٩٧).
- العدوي، أبو الحسن علي بن أحمد بن مكرم الصعيدي. **حاشية العدوي على شرح كفاية الطالب الرباني على رسالة أبي زيد القيرواني للمنوفي المالكي**، تحقيق: أحمد إمام (القاهرة: مطبعة المدني، ١٤٠٩هـ).

- ابن عاشور، محمد الطاهر. **كشف المغطى من المعاني والألفاظ الواقعة في الموطا**، تحقيق: طه بوسريح (تونس: دار سحنون، ١٤٢٨هـ)، ط٢.
- ابن عاشور، محمد الطاهر. **التحرير والتنوير** (تونس: دار سحنون، ١٩٩٨).
- عيدو، عصام. «الاعتراف في المجال العام: نقد ائتماني لمفهوم فوكو «الاعتراف والسلطة»، ضمن: Mohammed Hashas & Mutaz al-Khatib (Eds), *Islamic Ethics and the Trusteeship Paradigm: Taha Abderrahmane's Philosophy in Comparative Perspectives*, (Brill, 2020).
- الغزالي، حجة الإسلام أبو حامد محمد بن محمد بن محمد. **الوسيط في المذهب**، تحقيق: محمد تامر (القاهرة: دار السلام، ١٤١٧هـ).
- الغزالي، حجة الإسلام أبو حامد محمد بن محمد بن محمد، **إحياء علوم الدين** (جدة: دار المنهاج، ١٤٣٤هـ)، ط٢.
- الغُماري، أبو الفيض أحمد بن الصديق. **درء الضعف عن حديث من عشق فعفّ**، عناية إياد الغوج (القاهرة: دار الإمام الترمذي، ١٤١٦هـ).
- الغزي، نجم الدين محمد بن محمد العامري القرشي. **حسن التنبه لما ورد في التشبه**، تحقيق: بإشراف نور الدين طالب (دمشق: دار النوادر، ١٤٣٢هـ).
- غادامير، هانز جورج. **التلمذة الفلسفية: سيرة ذاتية**، ترجمة: حسن نظام وعلي صالح (بيروت: دار الكتاب الجديد، ٢٠١٣ [١٩٧٧]).
- غوفمان، إيرڤينغ. **تقديم الذات في الحياة اليومية**، ترجمة: ثائر ديب (الرياض: دار معنى، ٢٠٢١ [١٩٥٩]).
- غرينفيلد، سوزان. **تغيُّر العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا**، ترجمة: إيهاب علي (الكويت: عالم المعرفة، ٢٠١٧ [٢٠١٥]).
- فوكو، ميشيل. **المراقبة والمعاقبة: ولادة السجن**، ترجمة: علي مقلد (الرياض: دار صفحة سبعة، ٢٠٢٢ [١٩٧٥]).
- فوكو. ميشيل، **تأويل الذات: دروس ألقيت في الكوليج دو فرانس لسنة ١٩٨١-١٩٨٢**، ترجمة: الزواوي بغورة (بيروت: دار الطليعة، ٢٠١١).
- فوكو. ميشيل، **تاريخ الجنسانية: إرادة المعرفة**، ترجمة: سلمان حرفوش (بيروت: دار التنوير، ٢٠١٧ [١٩٧٦]).
- فوكو. ميشيل، **تاريخ الجنسانية: إرادة المعرفة**، ترجمة: جورج أبي صالح (بيروت: مركز الإنماء القومي، ١٩٩٠ [١٩٧٦]).

- فوكو. ميشيل، **تاريخ الجنسانية: الاهتمام بالذات**، ترجمة: عبد العزيز العيادي (بيروت: دار التنوير، ٢٠٢١ [١٩٨٤]).
- فوكو. ميشيل، **تاريخ الجنسانية: اعترافات اللحم**، ترجمة: عبد العزيز العيادي (بيروت: دار التنوير، ٢٠٢١ [٢٠١٨]).
- ڤولتير، **كانديد أو التفاؤل**، ترجمة: عادل زعيتر (القاهرة: مؤسسة هنداوي، ٢٠١٨ [١٧٥٩]).
- فرويد، سيغموند. **التحليل النفسي للهستيريا: حالة دورا**، ترجمة: جورج طرابيشي (بيروت: دار الطليعة، ١٩٨١ [١٨٥٩]).
- القشيري، عبد الكريم بن هوازن النيسابوري. **الرسالة إلى الصوفية**، تحقيق: مهدي إسماعيل (إسطنبول: المكتبة الهاشمية، ١٤٤٢هـ).
- ابن قرقول، إبراهيم بن يوسف بن أدهم الوهراني الحمزي. **مطالع الأنوار على صحاح الآثار** (الدوحة: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية القطرية، ١٤٣٣هـ).
- ابن قدامة، موفق الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد. **المغني**، تحقيق: عبد الله التركي وعبد الفتاح الحلو (الرياض:دار عالم الكتب، ١٤١٧هـ)، ط٣.
- القسطلاني، محمد بن أحمد. **اقتداء الغافل باهتداء العاقل**، تحقيق: أحمد عبد الحميد (بيروت: المعهد الألماني للأبحاث الشرقية، ١٤٣٦هـ).
- القصَّاب، أحمد محمد بن علي بن محمد الكَرَجي. **النكت الدالة على البيان في أنواع العلوم والأحكام**، تحقيق: علي التويجري (الدمام والقاهرة: دار ابن القيم ودار ابن عفَّان، ١٤٢٤هـ).
- القرافي، شهاب الدين أبو العباس أحمد بن إدريس. **الفروق**، تحقيق: عمر القيام (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٢٤هـ).
- القاضي عبد الوهاب، أبو محمد البغدادي المالكي. **المعونة على مذهب عالم المدينة**، تحقيق: حميش عبد الحق (مكة المكرمة: المكتبة التجارية، دت).
- القرطبي، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم. **المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم**، تحقيق: محيي الدين ميستو وآخرين (دمشق وبيروت: دار ابن كثير، ١٤١٧هـ).
- القرطبي، محمد بن أحمد بن أبي بكر الأندلسي. **الجامع لأحكام القرآن**، تحقيق: عبد الله التركي (بيروت: دار الرسالة، ١٤٣٣هـ).
- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر. **أعلام الموقعين عن رب العالمين**، تحقيق: محمد عزير شمس (بيروت: دار ابن حزم، ١٤٤٠هـ)، ط٢.

- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر. **الروح**، تحقيق: محمد أجمل الإصلاحي (الرياض: دار عطاءات العلم، ١٤٤٠هـ)، ط٣.
- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر. **التبيان في أقسام القرآن**، تحقيق: عبد الله البطاطي (الرياض: دار عطاءات العلم، ١٤٢٩هـ).
- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر. **مدارج السالكين في منازل السائرين**، تحقيق: محمد أجمل الإصلاحي (الرياض: دار عطاءات العلم، ١٤٤١هـ)، ط٢.
- القاري، أبو الحسن الملا علي بن سلطان محمد الهروي، **مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح**، تحقيق: جمال عيتاني (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ).
- القونوي، قاسم. **أنيس الفقهاء**، تحقيق: أحمد الكبيسي (المنصورة: دار الوفاء، ١٤٠٦هـ).
- القحطاني، مسفر بن حسن. **حماية الحياة الخاصة للإنسان وتطبيقاتها القضائية**، رسالة دكتوراه غير منشورة (الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود، ١٤٢٥هـ).
- الكفوي، أيوب بن موسى الحسيني القريمي، **الكليات**، تحقيق: عدنان درويش ومحمد المصري (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٩هـ)، ط٢.
- كانتي، إلياس. **الجماهير والسلطة**، ترجمة: محمد أبو رحمة (القاهرة: مركز المحروسة، ٢٠١٨ [١٩٦٠]).
- كين، أندرو. **مذاهب الهواة: كيف يقتل الإنترنت ثقافتنا**، ترجمة: مركز ميتسكو (القاهرة: سفير الدولية، ٢٠٠٨ [٢٠٠٧]).
- كونديرا، ميلان. **كائن لا تحتمل خفته**، ترجمة: ماري طوق (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠١٣ [١٩٨٤])، ط٣.
- كونديرا، ميلان. **الوصايا المغدورة**، ترجمة: معن عاقل (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠١٥ [١٩٩٣]).
- كونديرا، ميلان. **الستارة**، ترجمة: معن عاقل (بيروت - الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، ٢٠١٥ [٢٠٠٥].
- كافكا، فرانز. **رسائل إلى ميلينا**، ترجمة: هبة حمدان (عمّان: الدار الأهلية، ٢٠١٧ [١٩٥٢]).
- كوك، مايكل. **الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في الفكر الإسلامي**، ترجمة: رضوان السيد وزملاؤه (بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر، ٢٠١٣ [٢٠٠٠])، ط٢.
- كولك، بيسيل فان دير. **جسمك يتذكر كل شيء: الدماغ والعقل والجسم في عملية الشفاء من الصدمة النفسية**، ترجمة: محمد الدخاخني (القاهرة: دار الكرمة، ٢٠٢٣ [٢٠١٤]).

- كالهون، كريغ. **النظرية الاجتماعية النقدية: ثقافة الاختلاف وتاريخه وتحديه**، ترجمة: مروان سعد الدين (بيروت: المنظمة العربية للترجمة:، ٢٠١٣ [١٩٩٥]).
- كوهين، دانيال. **الإنسان الرقمي والحضارة القادمة**، ترجمة: علي أسعد (الرياض: دار صفحة سبعة، ٢٠٢٢).
- اللخمي، سديد الدين عبد المعطي المالكي. **الدلالة على فوائد الرسالة**، تحقيق: أنس الشرفاوي (دمشق: دار التقوى، ١٤٤٤هـ).
- ليلينفيلد. سكوت، وزملاؤه، **أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس**، ترجمة: محمد رمضان وإيمان أحمد (القاهرة: دار كلمات عربية، ٢٠١٣ [٢٠٠٩])، ط٢.
- لايكوف، جورج. وجونسون، مارك. **الفلسفة في الجسد: الذهن المتجسد وتحديه في الفكر الغربي**، ترجمة: عبد المجيد جحفة (بيروت: دار الكتاب الجديد، ٢٠١٦).
- لانج، رونالد. **الذات المنقسمة: دراسة وجودية في العقل والجنون**، ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم (القاهرة: آفاق للنشر والتوزيع، ٢٠٢٢ [١٩٦٠]).
- ليمبيكي، آنا. **أمة الدوبامين: العثور على التوازن في عصر الانغماس المفرط**، ترجمة: علياء العمري (الرياض: مدارك للنشر والتوزيع، ٢٠٢٢).
- المبرد، أبو العباس محمد بن يزيد. **الكامل في اللغة والأدب**، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤١٧هـ)، ط٣.
- ابن المبارك، عبد الله المروزي. **الزهد**، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٥هـ)، ط٢.
- المحاسِبي، الحارث بن أسد. **فهم القرآن ومعانيه**، تحقيق: خالد أحمد (الرياض: كرسي القرآن الكريم وعلومه، ١٤٣٦هـ).
- مالك بن أنس، أبو عبد الله الأصبحي. **الموطأ**، تحقيق: سليم الهلالي (لندن: مجموعة الفرقان، ١٤٢٤هـ).
- ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد. **السنن** (الرياض: دار التأصيل، ١٤٣٥هـ).
- الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد. **أدب الدين والدنيا** (جدة: دار المنهاج، ١٤٣٤هـ).
- الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد. **الأحكام السلطانية**، تحقيق: أحمد جاد (القاهرة: دار الحديث، ١٤٢٧هـ).
- المناوي، زين الدين عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي. **فيض القدير شرح الجامع الصغير** (بيروت: دار المعرفة ١٣٩١هـ)، ط٢ [مصورة].

- المناوي، زين الدين عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي. **فيض القدير شرح الجامع الصغير**، ضبط أحمد عبد السلام (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ).
- المنذري، عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله. **الترغيب والترهيب** (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٤هـ)، ط٣.
- ابن مفلح، عبد الله بن محمد المقدسي. **الآداب الشرعية**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٩هـ)، ط٣.
- المغربي، الحسين بن محمد بن سعيد اللاعي. **البدرُ التمام شرح بلوغ المرام**، تحقيق: علي الزبن (القاهرة: دار هجر، ١٤٢٨هـ).
- المظهري، الحسين بن محمود بن الحسن، مظهر الدين الزيداني. **المفاتيح في شرح المصابيح**، تحقيق: بإشراف نور الدين طالب (الكويت: إدارة الثقافة الإسلامية بوزارة الأوقاف، ١٤٣٣هـ).
- المباركفوري، أبو الحسن عبيد الله بن محمد. **مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح** (نارس- الهند: إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء بالجامعة السلفية، ١٤٠٤هـ).
- ابن الملك، محمد بن عبد اللطيف الرومي الحنفي. **شرح مصابيح السنة**، تحقيق: بإشراف نور الدين طالب (الكويت: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، ١٤٣٣هـ).
- المكي، أبو طالب محمد بن علي بن عطية الحارثي. **قوت القلوب في معاملة المحبوب**، مراجعة: سعيد مكارم (بيروت: دار صادر، د ت).
- المكي، أبو طالب محمد بن علي بن عطية الحارثي. **قوت القلوب في معاملة المحبوب**، تحقيق: محمود الرضواني (القاهرة: دار التراث، ١٤٢٢هـ).
- مغلطاي، علاء الدين مغلطاي بن قليج. **الواضح المبين في ذكر من استشهد من المحبين**، تحقيق: سيد كسروي (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٢٦هـ).
- ماكوورتر. جون، **خدعة اللغة: لم يبدو العالم متماثلًا في كل لغة، ترجمة:**: د. عقيل الشمري (الرياض: دار تشكيل، ٢٠٢٠ [٢٠١٤]).
- المسكيني، فتحي. **الجندر الحزين** (القاهرة: مؤسسة هنداوي، ٢٠٢٣).
- ماكنتاير. ألسيدير، **بعد الفضيلة: بحث في النظرية الأخلاقية**، ترجمة: حيدر إسماعيل (بيروت: المنظمة العربية للترجمة، ٢٠١٣ [١٩٨١]).
- المقاري. أثناسيوس. **التاريخ الطقسي لسر التوبة والاعتراف** (القاهرة: دار نوبار، ٢٠٠٧).
- المجنوني، علي. «كيف أصبح كل شيء قصة»، **موقع ثمانية**، منشور بتاريخ ٩ إبريل/ نيسان ٢٠٢١.
- مورا، أندريه. «أوجه السيرة»، ترجمة: ناجي الحديثي، **مجلة الثقافة الأجنبية**، ١٩٨٧ [١٩٢٨].

- ماهون، سياران. **سيكولوجية وسائل التواصل الاجتماعي**، ترجمة: عمر فتحي (القاهرة: مركز المحروسة، ٢٠٢٤ [٢٠١٩]).
- ميلجرام، ستانلي. **كيف تُصنع الطاع؟ وجهة نظر علمية عن التسلط**، ترجمة: أندي ماورديني (بغداد: منشورات نصوص، ٢٠٢٢ [١٩٧٤]).
- لازاراتو، موريزيو. **صناعة الإنسان المدين: دراسة حول الوضعية النيوليبرالية**، ترجمة: الحسن مصباح (الدوحة: منتدى العلاقات العربية والدولية، ٢٠١٧ [٢٠١١]).
- النووي، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف. **خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام**، تحقيق: حسين الجمل (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٨هـ).
- النووي، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف. **منهاج المحدثين وسبيل طالبيه المحققين في شرح صحيح أبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري**، تحقيق: مازن السرساوي (دمشق: دار المنهاج القويم، ١٤٤١هـ).
- النووي، أبو زكريا محيي الدين يحيى. **روضة الطالبين وعمدة المفتين**، تحقيق: عبده كوشك (دمشق: دار الفيحاء، ١٤٣٣هـ).
- ابن النجار، محمد بن أحمد بن عبد العزيز الفتوحي. **معونة أولي النُّهَى شرح المنتهى**، تحقيق: عبد الملك بن دهيش (مكة المكرمة: مكتبة الأسدي، ١٤٢٩هـ)، ط٥.
- النورسي، بديع الزمان سعيد. **المكتوبات**، ترجمة: إحسان الصالحي (مكة المكرمة: دار لوامع الأنوار، ١٤٣٥هـ).
- نذير، تنوير أحمد. **حق الخصوصية: دراسة مقارنة بين الفقه الإسلامي والقانون الإنجليزي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الإسلامية بإسلام آباد ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.
- ابن هبيرة، يحيى بن هبيرة الذهلي. **الإفصاح عن معاني الصحاح**، تحقيق: فؤاد أحمد (الرياض: دار الوطن، ١٤١٧هـ).
- الهيتمي، ابن حجر. **الزواجر عن اقتراف الكبائر** (القاهرة: المكتبة التجارية الكبرى، ١٣٥٦هـ).
- الهيتمي، ابن حجر. **تطهير العيبة من دنس الغيبة**، تحقيق: مجدي السيد إبراهيم (القاهرة: مكتبة القرآن، د ت).
- الهيتمي، ابن حجر. **تحفة المحتاج في شرح المنهاج (ومعه حواشي الشرواني والعبادي)**، تحقيق: أنس الشامي (القاهرة: دار الحديث، ١٤٣٧هـ).
- الهراسي. أبو الحسن عماد الدين علي بن محمد الطبري الملقب الكيا الهراسي، **أحكام القرآن** (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٠٣هـ).

- هوفمان، إدوارد. «فرويد مرَّ من هنا»، ترجمة:: محمد المهذّبي، **موقع مجلة الأوان**، الثلاثاء ٣٠ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠١٢.
- هادو، بيير. **الفلسفة طريقة حياة: التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو**، ترجمة: عادل مصطفى (القاهرة: دار رؤية، ٢٠١٩ [١٩٩٥]).
- هارتوغ، فرانسوا. **تدابير التاريخانية: الحاضرية وتجارب الزمان**، ترجمة: بدر الدين عرودكي (بيروت: المنظمة العربية للترجمة، ٢٠١٠ [٢٠٠٣]).
- هودجسون، مارشال. **مغامرة الإسلام: الضمير والتاريخ في حضارة عالمية**، ترجمة: أسامة غاوجي (بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر، ٢٠٢١ [١٩٧٤]).
- هانت. لين، **نشأة حقوق الإنسان: لمحة تاريخية**، ترجمة: فايقة حنا (القاهرة: مؤسسة هنداوي، ٢٠١٣ [٢٠٠٧]).
- هال، جون. **مذكرات العمى**: رحلة **عبر الظلام**، ترجمة: شريف بقنة (الرياض: دار أدب، ١٤٤٣هـ [١٩٩٠]).
- هاين، روبرت. **فرصة أخرى**: رحلة **إلى العمى**، ترجمة: ريم السلطان (الكويت: منشورات جدل، ٢٠٢١ [١٩٩٣]).
- هان، بيونج-شول. **مجتمع الشفافية**، ترجمة: بدر الدين مصطفى (بيروت: مؤمنون بلا حدود للنشر والتوزيع، ٢٠١٩).
- هوفمان، جينجر. «أليست الاضطرابات الذهنية مجرد اختلالات في توازنات المواد الكيميائية»، «أليست الاضطرابات الذهنية مجرد اختلالات وظيفية في الدماغ؟»، وغيرها من الأسئلة الشائعة حول الاضطرابات الذهنية. في: شريفة تكين وروبين بلوم (محرران)، **موسوعة بلومزبري في فلسفة الطب النفسي**، ترجمة: مصطفى سمير (بيروت: دار ابن النديم، ٢٠٢١ [٢٠١٩]).
- هان، بيونج-شول. **السيكوبوليتيكيا: النيوليبرالية وتقنيات السلطة الجديدة**، ترجمة: كريم الصياد (بيروت: مؤمنون بلا حدود للنشر والتوزيع، ٢٠٢١).
- ابن الوزير، محمد بن إبراهيم اليماني. **العواصم والقواصم في الذب عن سنة أبي القاسم**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط (بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤١٢هـ).
- ابن الوزير، محمد بن إبراهيم اليماني. **الأمر بالعزلة في آخر الزمان**، تحقيق: إبراهيم عبد المجيد (عمّان: دار الرياحين، ١٤٤٣هـ)، ط٢.
- الوهيبي، عبد الله. **معنى الحياة في العالم الحديث** (بيروت والجزائر العاصمة: ابن النديم ودار الروافد، ٢٠٢٤).

ثانياً: المصادر الأجنبية

Aagaard, K. *Perfonned Realities and Intertextualities: The Commodification of Everyday Life and the Celebrification of Everyday People in Modem Televisual and Digital Cultures*, (Communication & Culture Ryerson University - York University: Canada, 2010).

Abokhodair, N. (2016) "Privacy & social media in the Arab Gulf", (May 10, 2016): *norahak.com*.

Abokhodair, N., & Hodges, A. (2019), "Toward a transnational model of social media privacy: How young Saudi transnationals do privacy on Facebook", *New Media & Society*, 21(5), 1105–1120.

Abrams, R. (2023), "Family Influencing in the Best Interests of the Child. The Chicago", *Journal of International Law*, Vol. 2 No. 2, pp. 97-113.

Abt, V. and Seesholtz, M. (1994), "The Shameless World of Phil, Sally and Oprah: Television Talk Shows and the Deconstructing of Society", *The Journal of Popular Culture*, 28: 171-191.

Adams, R. "The Illusion of Transparency: Neoliberalism, Depoliticisation and Information As Commodity", (November 8, 2018), Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3281074

Aichinger, W. "Das Geheimnis als soziale Form und die Kultur der Geheimhaltung", *Text Raum Bibliodrama Information 21*, 41 (2014), 8-13.

Albrechtslund, A. (2008), "Online social networking as participatory surveillance", *First Monday*, 13(3).

Alice E., Marwick, A E., Murgia-Diaz, D., and Palfrey, J. (2010) "Youth, Privacy and Reputation" (*Literature Review*), Berkman Center Research Publication No. 2010-5; *Harvard Public Law Working Paper* No. 10–29.

Alice, M. "You May Know Me from YouTube: (Micro-) Celebrity in social media", in: Marshall, D. & Redmond, S. (Eds.), *A Companion to Celebrity*, (Wiley-Blackwell, 2015).

Almakrami, h. "online self-disclosure across cultures: a study of Facebook use in Saudi Arabia and Australia", (science and engineering faculty Queensland university of technology; Australia, 2015).

Almutairi, E. (2019). "The Islamic and Western Cultures and Values of Privacy", *Muslim World Journal of Human Rights*, 16(1), 51–80.

Alperstein, N.M. (2019), "Micro-celebrity and the Management of Self-Presentation on Digital Media" In: *Celebrity and Mediated Social Connections*, Palgrave Macmillan, Cham.

AlRabiah, S. & Marder, B. & Marshall, D. & Angell, R. (2022), "Too much information: An examination of the effects of social self-disclosure embedded within influencer eWOM campaigns", *Journal of Business Research, Elsevier*, vol. 152(C), pages 93-105.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA.

Anderson. M, et al, *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on social media in 2022*, (Pew Research Center, November 2022).

Andrejevic, M. "When Everyone Has Their Own Reality Show", In: Ouellette, L. (ed.), *A companion to reality television*, (wiley blackwe, 2014).

Andrejevic, M. *Reality TV: The Work of Being Watched* (Rowman & Littlefield Publishers, 2003).

Anna, H. & Backman, C. (2017). "Explaining the Data Double: Confessions and Self Examinations in Job Recruitments", *Surveillance & Society* 15(5): 640-654.

Aonghusa, P. M., & Leith, D. J. (2016), "Don't Let Google Know I'm Lonely", *ACM Transactions on Privacy and Security*, 19(1), 1–25.

Apperly, I. A. (2012). What is "theory of mind"? Concepts, cognitive processes and individual differences. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(5), 825–839.

Ariès, P. Chartier R. & Duby, G. (Eds.), *A History of Private Life: Passions of the Renaissance* (Volume III), (Belknap Press: An Imprint of Harvard University Press, 1989).

Arthur, C. "What is the 1% rule?", *The Guardian*, 20 Jul 2006.

Attrill, A. *The Manipulation of Online Self-Presentation: Create, Edit, Re-edit and Present*, (Palgrave Macmillan, 2015).

Aubry, T. & Travis, T. "Introduction". In: *Rethinking Therapeutic Culture*, Timothy Aubry & Trysh Travis (Eds.), (The University of Chicago Press, 2015).

Audeta, C. & Everall, R. (2010), "Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: a

phenomenological study from the client perspective", *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 38, No. 3, pp. 327-342.

Ayers, M. *Mother-Infant Attachment and Psychoanalysis: The Eyes of Shame*, (Routledge, 2003).

Balick. A, *The Psychodynamics of Social Networking: Connected-up Instantaneous Culture and the Self*, (Karnac Books, 2014).

Ballara, N. (2023), "The Power of Social Validation: A Literature Review on How Likes, Comments, and Shares Shape User Behavior on social media", *International Journal of Research Publication and Reviews*, Vol 4, no7, pp. 3355-3367.

Balon, S., & Rimé, B. (2016). Lexical profile of emotional disclosure in socially shared versus written narratives", *Journal of Language and Social Psychology*, 35(4), 345-373.

Barasch, A., Zauberman, G., & Diehl, K. (2018). "How the intention to share can undermine enjoyment: Photo-taking goals and evaluation of experiences", *Journal of Consumer Research*, 44(6), 1220–1237.

Barcan, R. *Nudity: a cultural anatomy*, (Berg Publishers, 2004).

Baron, M. (2008), *Guidelines for writing research proposals and dissertations*, Division of Educational Administration: University of South Dakota.

Barth, S. and de Jong, M. (2017), "The privacy paradox: Investigating discrepancies between expressed privacy concerns and actual online behavior A systematic literature review", *Telematics and Informatics*, Volume 34, Issue 7, pp 1038–1058.

Barton, B. *The pornification of America: how raunch culture is ruining our society*, (New York University Press, 2021).

Baruh, L. (2010), "Mediated Voyeurism and the Guilty Pleasure of Consuming Reality Television", *Media Psychology*, 13:3, pp. 201-221.

Bateson, M., Nettle, D., & Roberts, G. (2006), "Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting", *Biology letters*, 2(3), 412–414.

Baumann, E. *Client concealment and disclosure of secrets in outpatient psychotherapy*, (university of Maryland, 2014).

Baumeister, R. & Hutton, D, "Self-Presentation Theory: Self-Construction and Audience

Pleasing", in: Mullen, B.& Goethals, G.R. (eds) *Theories of Group Behavior*, (Springer-Verlag, 1987).

Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (1999). Virtue, "personality, and social relations: self-control as the moral muscle", *Journal of Personality*, 67(6), 1165–1194.

Baumeister, R. *Identity: Cultural Change and the Struggle for Self*, (Oxford University Press, 1986).

Baumeister, R., & Leary, M. (1995), "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation", *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529.

Baym. N, *Personal Connections in the Digital Age*, (Polity, 2010).

Becker, D. "Where has all the context gone?: Feminism within therapeutic culture", In: Nehring, D., et al (Eds), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, (Routledge, 2020).

Bedrov, A., & Gable, S. L. (2023). "How Much Is It Weighing on You? Development and Validation of the Secrecy Burden Scale", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0(0).

Bedrov, A., Gable, S., & Liberman, Z. (2021), "It takes two (or more): The social nature of secrets, Wiley interdisciplinary reviews", *Cognitive science*, 12(6), e1576.

Beer. D, (2008). *Researching a Confessional Society, International Journal of Market Research*, 50(5), pp, 619–629.

Behar, V. *Healing the Depressed Self: A Study of Social Media Therapy Student*, (Uppsala University: Sweden, 2023).

Belcourt, Pamela. *Comparison of family secret forms with family cohesion levels*, (University of Montana, 1995).

Bellah, R. & et al, *Habits of the heart: individualism and commitment in American life*, (University of California Press, 1996 [1985]).

Bellman, Beryl, *The Language of Secrecy: Symbols and Meta phors in Poro Ritual*, (New Brunswick: Rutgers University Press, 1984).

Ben-Ze'ev, A. "The Vindication of Gossip", In: Goodman, R. & Ben-Ze'ev, A. (eds), *Good gossip*, (The University Press of Kansas, 1994).

Ben-Ze'ev, A. *Love Online: Emotions on the Internet*, (Cambridge university press, 2004).

Berger, P. (1965), "Toward a Sociological Understanding of Psychoanalysis", *Social Research*, Vol. 32, No. 1 (The New School), pp. 26-41.

Berger, P. et al, *The Homeless Mind: Modernization and Consciousness*, (Random House, 1973).

Berryman, R., & Kavka, M. (2018), "Crying on YouTube: Vlogs, self-exposure and the productivity of negative affect", *Convergence*, 24(1), 85–98.

Bihun, D. *Walking into darkness: The experience of feeling unknown to others*, (The Union Institute; Ohio: United States, 1993).

Blake. D, "Public Dreams: Berryman, Celebrity, and the Culture of Confession", *American Literary History*, Vol. 13, No. 4 (Oxford University Press, 2001), pp. 716-736.

Blatterer, H. Social Networking, Privacy, and the Pursuit of Visibility. In: Blatterer, H., Johnson, P., Markus, M.R. (eds) Modern Privacy, (Palgrave Macmillan, 2010).

Bloom, P. (2024), "Showing and sharing: Two very human pleasures", https://smallpotatoes.paulbloom.net.

Bloomgarden, A. & Mennuti, R. (Eds), *Psychotherapist Revealed: Therapists Speak About Self-Disclosure in Psychotherapy*, (Routledge, 2009).

Bobbio, N. *Teoria generale della politica*, (Biblioteca Einaudi, 1999).

Bohlander J. R. (1995), "Differentiation of self: an examination of the concept", *Issues in mental health nursing*, 16(2), 165–184.

Bok. S, *Secrets: On the Ethics of Concealment and Revelation*, (Vintage, 1989).

Bollmer, G. "Software Intimacies (social media and the Unbearability of Death)", In: Amy Shields Dobson, et al., (Eds.), *Digital Intimate Publics and social media*, (Palgrave Macmillan, 2018).

Boothby, E. et al. (2014). "Shared Experiences Are Amplified", *Psychological Science*, 25(12), 2209–2216.

Borel, L. *Me and my brands: drivers and outcomes of 'brand selfies'*, (University of London, 2021).

Borgmann. a, *Technology and the character of contemporary life: a philosophical inquiry*, (The university of Chicago press, 1984).

Boross, B., & Reijnders, S. (2015), "Coming out with the media: The ritualization of self-disclosure in the Dutch television programme Uit de Kast", *European Journal of Cultural Studies*, 18(3), 245-264.

Boyd, D. "Social Network Sites as Networked Publics: Affordances Dynamics and Implications", in: Papacharissi, Z. (ed.) *A networked self: identity, community and culture on social network sites*, (Routledge, 2011).

Boyd, D. "Why Youth Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life", In: David Buckingham (Ed.) *Youth, Identity, and Digital Media*, (The MIT Press, 2008).

Bradford, T. W., Grier, S. A., & Henderson, G. R. (2017), "Weight Loss Through Virtual Support Communities: A Role for Identity-based Motivation in Public Commitmen", *Journal of Interactive Marketing*, 40, 9–23.

Bres. H, (2018), "Narrative and Meaning in Life", *Journal of Moral Philosophy* 15 (5), p. 559.

Brighenti, A. *Visibility in Social Theory and Social Research*, (Palgrave Macmillan, 2010).

Brinkmann, S. *Diagnostic Cultures: A Cultural Approach to the Pathologization of Modern Life*, (Routledge, 2016).

Broeders, D. (2016), *The Secret in the Information Society*. Philos. Technol. 29, pp. 293–305.

Brooks, P. *Troubling Confessions: Speaking Guilt in Law and Literature*, (The University of Chicago, 2000).

Brown, D. *Human Universals*, (McGraw-Hill, 1991).

Brozzo, C., & Michael, J. (2023), "A sense of commitment to activity on Facebook: Evidence from a web-based paradigm", *PloS one*, 18(4), e0271798.

Bruckner, p. *The Paradox of Love*, Translated by Steven Rendall, (Princeton University Press, 2012).

Brunvatne, r. & Tolson, A. "it makes lt okay to cry": two types of "therapy talk" in tv talk shows. In: Tolson. A. (Ed.), *Television talk shows: Discourse, Performance, Spectacle*, (Lawrence Erlbaum Associates, 2001).

Bryant, M. *Johnson Publishing Company's Tan Confessions and Ebony: Reader Response through the Lens of Social Comparison*, (Ohio University, 2021).

Bueno, C. *The Attention Economy: Labour, Time and Power in Cognitive Capitalism*, (Rowman & Littlefield, 2017).

Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M. et al. (2023). Predictors of rumination and co-rumination: the role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. Curr Psychol 42, 4400–4411.

Buhrmester, D. & Prager, K, "Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence", In: Rotenberg, K. (Ed.), *Disclosure Processes in Children and Adolescents*, (Cambridge University Press, 1995).

Burhan, R. & Moradzadeh, J, "Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction", *J Neurol Neurophy*, 2020, 11(7), 01-02.

Burkart, G. (2006), "Einleitung. Selbstreflexion und Bekenntniskultur", In: Burkart, G. (eds.) *Die Ausweitung der Bekenntniskultur: neue Formen der Selbstthematisierung?* (VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006).

Burkart, G. "When Privacy Goes Public: New Media and the Transformation of the Culture of Confession", In: Blatterer, H., Johnson, P., Markus, M.R. (eds.) *Modern Privacy*, (Palgrave Macmillan, 2010).

Burke, M., et al. (2020), "Social comparison and Facebook: Feedback, positivity, and opportunities for comparison", in: *Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems*, Honolulu HI USA, ACM, New York, NY, Article 355.

Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017), "How many likes did I get? Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem", *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236.

Burton, T. *Self-Made Creating Our Identities from Da Vinci to the Kardashians*, (PublicAffairs, 2023).

Burton, T. *The Problem with Letting Therapy-Speak Invade Everything*, (The New York Times, Nov 12, 2022).

Busch, A. *How to Disappear: Notes on Invisibility in a Time of Transparency*, (Penguin Press, 2019).

Cahiers de psychologie clinique, (2007). *Du secret*, 29, pp. 229-233.

Calvert, C. *Voyeur Nation: Media, Privacy, and Peering in Modern Culture*, (Westview Press, 2004 [2000]).

Cameron. J, (1999) *Strange Days: Scriptment.*

Campanella, B. *Recognition in the Age of social media*, (Polity Press, 2024).

Carbaugh, D. *Talking American: Cultural Discourses on Donahue*, (Ablex Publishing, 1988).

Carroll, J. *On Guilt: The Force Shaping Character, History, and Culture* (Routledge, 2020).

Cascio, J., et al. (2019)" "Social touch and human development", *Developmental cognitive neuroscience*, 35, 5–11.

Caspi. A, & Etgar. S, (2023), "Exaggeration of emotional responses in online communication", *Computers in Human Behaviour*. 146.

Charles B. et al (2022), "Why do people share memories online? An examination of the motives and characteristics of social media users", *Memory*, 30:4, 450-464.

Cheong, M. (2023), "Existentialism on social media: The 'Look' of the 'Crowd'", *Journal of Human Technology Relations*, 1(1), pp.1-16.

Cheong, M. Experimental investigations of authenticity online, (AAP NZAP Conference, Victoria University, New Zealand, 2018).

Choi. D, *Development and Validation of a Self-Sexualization Scale*, (University of Minnesota, 2017).

Chun, W. *Updating to Remain the Same: Habitual New Media*, (The MIT Press, 2016).

Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004), "Social influence: compliance and conformity", *Annual review of psychology*, 55, 591–621.

Cioffi, D. (1996), "making public the private: possible effects of expressing somatic experience", *psychology and health*, 11, 203-222.

Citron, D. *Hate crimes in cyberspace*, (Harvard University Press, 2014).

Clay, R. A. (2021, January 1), "Mental health apps are gaining traction", *Monitor on Psychology*, 52(1).

Cohen, D. *Family Secrets: Shame and Privacy in Modern Britain*, (Oxford University Press, 2013).

Cohen, P. N. (2021), "The Rise of One-Person Households", *Socius*, 7.

Comas-Díaz, L. (2020), "Liberation Psychotherapy", in: Comas-Díaz, L. & Rivera E. (eds). *Liberation psychology: theory, method, practice, and social justice*, (American Psychological Association, 2020).

Corson, K. and Colwell, M. (2013), Colwell, "whispers in the ear: preschool children's conceptualisation of secrets and confidants corson", (*early child development and care*, v183 n9), pp. 1215-1228.

Cosgrave. B, (1994), "The Decline of Confessions: Disaster or Return to Normal?", *The Furrow*, Vol. 45, No. 3, pp. 158-162.

Cottle, T. *Private Lives and Public Accounts*, (University of Massachusetts Press Amherst, 1977).

Crabtree, D. (2022), "What partnership has christ with the dsm-5?", https://thecripplegate.com/.

Craib, I. *The importance of disappointment*, (Routledge, 1994).

Cromer, W., & Anderson, P. (1970), "Freud's visit to America: newspaper coverage", *Journal of the history of the behavioral sciences*, 6, 349–357.

Culkin, J. "A Schoolman's Guide to Marshall McLuhan", *Saturday Review Associates*, 18 March 1967.

Cushman, P. *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*, (Addison Wesley publishing, 1995).

d'agata, m. "the role of self-concealment and perfectionistic self-presentation in concealment of psychache and suicide ideation", (queen's university kingston, canada, 2017).

Dalrymple, T. *Admirable evasions: how psychology undermines morality*, (Encounter Books, 2015).

David, G. "Clarifying the Mysteries of an Exposed Intimacy: Another Intimate Representation Mise en scene", In: *Mobile communication and the ethics of social networking: Communications in the 21st century the mobile information society*, Conference organized by t-mobile and the hungarian academy of sciences, (Budapest: 2008).

Davidson, J. *The Soap Opera Syndrome Mass*, (Berkley, 1991).

Davies. J, Cracked, *Why Psychiatry is Doing more Harm than Good*, (Icon Books, 2013).

Davies. J, *The Importance of Suffering: The value and meaning of emotional discontent*, (Routledge, 2012).

Davis, C. (2023), "Self-concealment, secrecy, and guilt", *Journal of personality*, 00, pp. 1– 15.

Davis, C. G., & Brazeau, H. (2021). "Factors promoting greater preoccupation with a secret", *The British journal of social psychology*, 60(4), 1419–1435.

Davis, C. G., Brazeau, H., Xie, E. B., & McKee, K. (2021), "Secrets, Psychological Health, and the Fear of Discovery", *Personality & social psychology bulletin*, 47(5), 781–795.

De Sousa, R. "In praise of gossip: Indiscretion as a saintly virtue", In: *Goodman*, R. & Ben-Ze'ev, A. (eds), *Good gossip*, (the University Press of Kansas, 1994).

De Vos, J. *Psychologization and the Subject of Late Modernity*, (Palgrave Macmillan, 2013).

Debatin, B. "Ethics, Privacy, and Self-Restraint in Social Networking", in: Sabine Trepte, and Leonard Reinecke (Eds.), *Privacy Online: Perspectives on Privacy and Self-Disclosure in the Social Web*, (Springer, 2011).

Decker, J. *Made in America: Self-Styled Success from Horatio Alger to Oprah Winfrey*, (University of Minnesota Press, 1997).

DeLillo, D. *Point Omega: A Novel*, (Scribner, 2010).

Deller. R, *Reality Television: The TV Phenomenon that Changed the World*, (Emerald Group Publishing, 2019).

Dencheva, V. "Influencer marketing worldwide: statistics & facts", (Dec 18, 2023), *www. statista.com*.

Dennis, E.E., Martin, J.D., & Wood, R. (2017), "Middle use in the Middle East, 2017: A six-nation survey", *Northwestern University in Qatar*, www.mediaeastmedia.org/survey/2017.

DeYoung, M. (1989) "The World According to NAMBLA: Accounting for Deviance," *The Journal of Sociology & Social Welfare*: Vol. 16: Iss. 1, Article 9.

Dick, P. "How to Build a Universe that doesn't Fall Apart Two Days Later". In: Lawrence Sutin (Editor), *The Shifting Realities of Philip K. Dick: Selected Literary and Philosophical Writings*, (New York: Vintage Books, 1995).

Dijck, J. *The culture of connectivity: a critical history of social media*, (Oxford University Press 2013).

Disselkamp. A, (2012), "Le secret et la connaissance interpersonnelle: un fondement original du lien social", (*Sociologie et sociétés*), 44(2), pp. 143–163.

Dobson, A. & et al., "Digital Intimate Publics and social media: Towards Theorising Public Lives on Private Platforms", In: Amy Shields Dobson, et al., (Eds.), *Digital Intimate Publics and social media*, (Palgrave Macmillan, 2018).

Dow. B, (2001) Ellen, "Television, and the Politics of Gay and Lesbian Visibility", *Critical Studies in Media Communication*, 18:2, 123-140.

Dreyfus, H. *On the Internet*, (Routledge, 2008).

Duff, S. *Voyeurism: A Case Study*, (Palgrave Pivot, 2018).

Duffy, E., & Chan, K. (2018). "You never really know who's looking: Imagined surveillance across social media platforms", *New Media & Society*, 21, 119 - 138.

Dunbar, R. *Grooming, Gossip, and the Evolution of Language*, (Harvard University Press ,1998 [1996]).

Duportail, J., Kayser-Bril, N., Schacht, K., & Richard, É. (2020). *Undress or fail: Instagram's algorithm strong-arms users into showing skin. Algorithm Watch*. https://algorithmwatch.org/en/story/instagram-algorithm-nudity/

Durif-Varembont, J. (2009), "L'intimité entre secrets et dévoilement", *Cahiers de psychologie clinique*, 32, 57-73.

Durif-Varembont, J. (2009), "L'intimité entre secrets et dévoilement", *Cahiers de psychologie clinique*, 32, pp. 57-73.

Durkin, J., et al (2021), "Touch in times of COVID-19: Touch hunger hurts", *Journal of clinical nursing*, 30(1-2), e4–e5.

Dwairy, M. Van Sickle, T. (1996), "Western psychotherapy in traditional Arabic societies", *Clinical Psychology Review*, Volume 16, Issue 3, 231-249.

Early, J. (2022), "Contemporary confessional forms and confessional art", University of South Australia, *Third Text: vol. 36*, no. 4, pp. 369-382.

Easton, R., et al. (1972), "Issues in the encounter group movement", *The Counseling Psychologist*, 3(2), 89-120.

Eaton, C. *Remembering God: Reflections on Islam*, (The Islamic Texts Society, 2000).

Ecclestone, K. and Hayes, D. *The dangerous rise of therapeutic education*, (Routledge, 2009).

Edwards. L, *The Triumph of Reality TV: The Revolution in American Television*, (Praeger, 2013).

Ehrenberg, A. *L'individu incertain*, (calmann-lévy, 1995)

- Ehrenberg, A. *The Mechanics of Passion: Brain, Behaviour, and Society*, translated by Craig Lund, (McGill-Queen's University Press, 2020 [2018]).

Ellenberger. H, *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*, (Basic Books, 1970).

Elliott, *A. Reinvention*, (Routledge, 2013).

Epley, N., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2007), "On seeing human: a three-factor theory of anthropomorphism", *Psychological review*, 114(4), 864–886.

Ettensohn, M. (2014), "4 Reasons to say 'Patient' instead of 'Client'", (https://www. drettensohn.com/).

Farber, B. A., & Nitzburg, G. C. (2015), "Young adult self-disclosures in psychotherapy and on Facebook", *Counselling Psychology Quarterly*, 29 (1), 76–89.

Farber, B. *Self-Disclosure in Psychotherapy*, (The Guilford Press, 2006).

Farinosi, M, "New Technologies, New Challenges to Privacy Is It Time for Privacy 2.0?", In: *Mobile communication and the ethics of social networking: Communications in the 21st century the mobile information society*, Conference organized by t-mobile and the hungarian academy of sciences, (Budapest: 2008).

Feldman, S. *Against Authenticity: Why You Shouldn't Be Yourself*, (Lexington Books, 2016).

Festinger, L. (1954), A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, 7(2), 117-140.

Fioretti, C. and Smorti, A. (2016), Narrating positive versus negative memories of illness: does

narrating influence the emotional tone of memories? *European Journal of Cancer Care*, 00: 1–7.

Fioretti, C., & Smorti, A. (2015), "How emotional content of memories changes in narrating", *Narrative Inquiry*, 25(1), 37–56.

Fischer. C, *America calling: a social history of the telephone to 1940*, (University of California Press, 1992).

Fitzpatrick, m, "marriage and verbal intimacy", in: Derlaga, V. & Berg, J. (Eds.), *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy*, (Springer Science+Business Media New York, 1987).

Flisfeder, M, *Algorithmic desire: toward a new structuralist theory of social*, (Northwestern University Press, 2021).

Flitner E. & Valtin, R. (1985), "Das sage ich nicht weiter: Zur Entwicklung des Geheimnisbegriffs bei Schulkindern", In: *Zeitschrift für Pädagogik 31*, 6, S. 701-717.

Flood, A. "'Overshare' is Chambers Dictionary's word of the year 2014", (*the guardian*, 23 Oct 2014).

Freitas, D. *The Happiness Effect: How social media is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*, (Oxford University Press, 2017).

Freud, S. "Studies in Hysteria (1893–1895)", in: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. II*, Translated from the German under the General Editorship of James Strachey, (The Hogarth Press, 1981).

Friedman, L. *Guarding life's dark secrets: legal and social controls over reputation, propriety, and privacy*, (Stanford University Press, 2007).

Frijns, T., Finkenauer, C., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. M. E. (2005). Keeping Secrets From Parents: Longitudinal Associations of Secrecy in Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 137–148.

Frohne. U, "Screen Tests: Media Narcissism, Theatricality, and the Internalized Observer", In: Levin. T, (Ed.) *CTRL [SPACE]: Rhetorics of Surveillance from Bentham to Big Brother*, (MIT Press, 2002).

Frum. D, *How We Got Here: The 70s: The Decade That Brought You Modern Life*, (Basic Books, 2000).

Furedi, F. (2024) The Plot Against The Normies: Transgression has become the new normal, but at what cost?, https://frankfuredi.substack.com.

Furedi, F. *Therapy Culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*, (Routledge, 2004).

Gabbard, G.O. (2001), "Psychotherapy in Hollywood cinema", *Australasian Psychiatry*, 9: 365-369.

Gabler, N. *Life: The Movie: How Entertainment Conquered Reality*, (Alfred A. Knopf, 1998).

Gackenbach, J. & Stackelberg, H. "Self Online: Personality and Demographic Implications", In: Jayne Gackenbach (Ed). *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, (Academic Press, 2007).

Gaenssle, S. (2023), "Income distribution and nudity on social media: Attention economics of Instagram stars", *Kyklos*, 1–29.

Gajda, A. (2008), "What if Samuel D. Warren Hadn't Married a Senator's Daughter?: Uncovering the Press Coverage that Led to The Right to Privacy", *Michigan State Law Review*, Vol. 2008, Issue 1.

Gallego Dueñas, F. "Jardinería del secreto: Esbozos para unos fundamentos bio-sociológicos del secreto", (Empiria, Revista de metodología de ciencias sociales, Nº 23, enero-junio, 2012), pp. 117-136.

Gamson, J. (2011), "The unwatched life is not worth living: The elevation of the ordinary in celebrity culture", *PMLA*, 126(4), 1061-1069.

Gandini, A. *The Reputation Economy: Understanding Knowledge Work in Digital Society*, (Springer, 2016).

Gangneux, J. (2021),"'It is an attitude': the normalisation of social screening via profile checking on social media", *Information, Communication & Society*, 24:7, 994-1008.

Gelder. L, "The Strange Case of the Electronic Lover", (Ms. Magazine, October, 1985).

Gellner, E. *The Psychoanalytic Movement: The Cunning of Unreason*, (Blackwell Publishing, 2003).

Gerbner, G. (1958), "The Social Role of the Confession Magazine", *Social Problems*, Volume 6, Issue 1, pp. 29–40.

Gesell, S. *The roles of personality and cognitive processing in secret keeping*, (University of Notre Dame, 1999).

Geyser, W. (2024) The State of Influencer Marketing 2024, Benchmark Report: https://influencermarketinghub.com

Gibson, M. & Talaie, G. "Archives of Sadness: Sharing Bereavement and Generating Emotional Exchange Between Strangers on YouTube", in: Amy Shields Dobson, et al., (Eds.), *Digital Intimate Publics and social media*, (Palgrave Macmillan, 2018).

Gibson, M. (2016), "YouTube and bereavement vlogging: Emotional exchange between strangers", *Journal of Sociology*, 52(4), 631–645.

Gibson, W. "The Future of Privacy", (*The New York Times*, Dec. 6, 2016).

Giddens, A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*, (Polity Press, 1991).

Gies, L. (2008), "How material are cyberbodies? Broadband Internet and embodied subjectivity", *Crime, Media, Culture*, 4(3), 311-330.

Gilroy-Ware, M. "Filling the Void: Emotion, Capitalism and social media", (*Repeater* ,2017).

Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020), "Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos", *Sex Roles*, 83(11-12), 773–785.

Glatt, Z. (2022), "Media and uncertainty, 'We're all told not to put our eggs in one basket': uncertainty, precarity and cross-platform labor in the online video influencer industry", *International Journal of Communication*, 16, 19.

Glover, N. *Shame and the Sharing of Existence*, (The University of Western Ontario, 2012).

Glynn, K. *Tabloid Culture: Trash Taste, Popular Power, and the Transformation of American Television*, (Duke University Press Books, 2000).

Goffman, E. *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, (Anchor Books, 1961).

Goffman, E. *Frame Analysis: An Essay on The Organization of Experience*, (Harper Colophon, 1974).

Goffman, E. *The Presentation of Self in Everyday Life*, (University of Edinburgh, 1956).

Goldberg. C, (2002), "The secret that guilty confessions fail to disclose", *American journal of psychotherapy*, 56(2), 178–193.

Golder, S. A., & Macy, M. W. (2011), "Diurnal and seasonal mood vary with work, sleep, and daylength across diverse cultures". *Science* (New York, N.Y.), 333(6051), 1878–1881.

Goldfarb, R. *In Confidence: When to Protect Secrecy and When to Require Disclosure*, (Yale University Press, 2009).

Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Michalski, V., & Seifert, A. E. (2009), "When Intentions Go Public: Does Social Reality Widen the Intention-Behavior Gap?" *Psychological Science*, 20(5), 612–618.

Goodman, W. "Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy", (TarcherPerigee, 2022).

Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., & Clarkson, P. J. (2016). "The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction", *Computers in Human Behavior*, 57, 219–229.

Gould. E, "Exposed", (*The New York times*, May 25, 2008).

Gouldner, A.W. (1960), "The Norm of Reciprocity: A Preliminary Statement", *American Sociological Review*, 25, 161-178.

Gray, J. (2003), "New Audiences, New Textualities", *International Journal of Cultural Studies*, 6(1), 64–81.

Gross, M. *The psychological society: A Critical Analysis of Psychiatry, Psychotherapy, Psychoanalysis and the Psychological Revolution*, (Random House, 1978).

Gruzd, A., & Hernández-García, Á. (2018). "Privacy Concerns and Self-Disclosure in Private and Public Uses of social media. Cyberpsychology", *behavior and social networking*, 21(7), 418–428.

Guimond, S. "Introduction: social comparison processes and levels of analysis", In: Guimond,

S. (ed) *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, (Cambridge University Press, 2006).

Haggerty. G, (ed.) *Gay histories and cultures: an encyclopedia, Encyclopedia of lesbian and gay histories and cultures*, v. 2, (Garland Publishing, 2000).

Haidt, J. (2011, January 27). "The bright future of post-partisan social psychology. Presentation to the Society of Personality and Social Psychology presidential symposium: Visions for the next decade of personality and social psychology", San Antonio, TX: https://www.edge.org/conversation/the-bright-future-of-post-partisan-social-psychology

Haimovitz. K, & Corpus. J, (2011) "Effects of person versus process praise on student motivation: stability and change in emerging adulthood", *Educational Psychology*, 31:5, 595-609.

Hammer, R., et al. (2013). "Addiction: Current Criticism of the Brain Disease Paradigm", *AJOB neuroscience*, 4(3), 27–32.

Han, Y. J., Nunes, J. C., & Drèze, X. (2010). "Signaling Status with Luxury Goods: The Role of Brand Prominence", *Journal of Marketing*, 74(4), 15-30.

Hansell, S. "Zuckerberg's Law of Information Sharing", (*The New York Times*: November 6, 2008).

Hansson, M. *The Private Sphere: An Emotional Territory and Its Agent*, (Springer, 2008).

Harcourt, B. *Exposed: Desire and Disobedience in the Digital Age*, (Harvard University Press, 2015).

Harutyunyan, S. "The culture" of self-disclosure and issues of relational privacy in Facebook", (Central European University, 2013).

Havemann, E. *The Age of Psychology*, (Simon & Schuster, 1957).

Hawthorne. N, *Favorite Works of Nathaniel Hawthorne: The Scarlet Letter and The House of Seven Gables*, (De Luxe Editions Club, 1940).

Haythornthwaite, C. & Wellman, B. "The Internet in Everyday Life: An Introduction". in: Haythornthwaite, C. & Wellman, B. (Eds), *The Internet in Everyday Life*, (Blackwell, 2002).

Hazanov, v. *The effects of shared reality on emotional experience and regulation*, (Columbia university, 2014).

He, A., et al,. "Report: How Brands Can Succeed at Influencer Marketing", (research firm Morning Consult, September 2023).

Hearn, A. (2006). John, "a 20-year-old Boston native with a great sense of humour: on the spectacularization of the self and the incorporation of identity in the age of reality television. *International Journal of Media and Cultural Politics*, 2, 131-147.

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). "The weirdest people in the world?", *The Behavioral and brain sciences*, 33(2-3), 61–135.

Hidayanto, S. & Sarwono, B. "Can Technology Replace Human Affection?", in: *Proceedings of the Asia-Pacific Research in Social Sciences and Humanities*, Universitas Indonesia Conference, pp. 234-240, (Atlantis Press, 2021).

Higgins, T. (1987). "Self-discrepancy: A theory relating self and affect", *Psychological Review*, 94(3), 319–340.

Hill, D. (2015). "Class, trust and confessional media in Austerity Britain. Media", *Culture & Society*, 37(4), 566–580.

Hill, D. "Reflections on Leaving Facebook", (*fast capitalism journal*, Vol. 5: No. 2, 2009).

Hill. J & Zillmann, D. (1999) "The oprahization of America: Sympathetic crime talk and leniency", *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43:1, 67-82.

Hjorth, L. "Snapshots of Afterlife: The Cultural Intimacies of Posthumous Camera Phone Practices. In: Amy Shields Dobson", et al., (Eds.), *Digital Intimate Publics and social media*, (Palgrave Macmillan, 2018).

Hochschild, A. *The managed heart: commercialization of human feeling*, (University of California Press, 1983).

- Hoehe, R., & Thibaut, F. (2020). "Going digital: how technology use may influence human brains and behavior", *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 93–97.

Hoffer, E. *Reflections on the Human Condition*, (Harper & Row, 1973).

Hogan, B. (2010). "The Presentation of Self in the Age of social media: Distinguishing Performances and Exhibitions Online", *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(6), 377–386.

Howard, m. "The influencers are not alright", (dec 15, 2022), *www.womenshealthmag.com*.

Hudson, C. “A Note on Psycho-Analysis and Confession” (1921), *Theology*, 3(16), pp. 234–236.

Ignatius, E., & Kokkonen, M. (2007). “Factors contributing to verbal self-disclosure”, *Nordic Psychology*, 59(4), 362–391.

Ihde, D. *Bodies In Technology*, (University Of Minnesota Press, 2002).

Illouz, E. “introduction: Emodities or the making of emotional commodities”, in: Eva Illouz (ed.), *Emotions as Commodities Capitalism, Consumption and Authenticity*, (Routledge, 2018).

Illouz, E. *Oprah Winfrey and the glamour of misery: an essay on popular culture*, (Columbia University Press, 2003).

Illouz, E. *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*, (University of California Press, 2008).

India, F. (2023), “The problem with everything being pornified: Don’t let your daughters on social media”, *www.freyaindia.co.uk*.

India, F. (2024a), “You Don’t Need to Document Everything: Stop selling your life off so cheaply to strangers”, *www.freyaindia.co.uk*.

India, F. (2024b), “Stop Opening Up About Your Mental Health Online”, *www.freyaindia.co.uk*.

India, F. (2024c), “You Can’t Buy An “Authentic Self”, *www.freyaindia.co.uk*.

Ingram, E. (1990), “Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model”, *Psychological bulletin*, 107(2), 156–176.

Jacobson, S. “Oversharing Syndrome: The Truth About Too Much Info”, (*www.harleytherapy.co.uk*, February 2, 2021).

Jacoby, R. *Social Amnesia: A Critique of Contemporary Psychology*, (Beacon Press, 1975).

Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017), “Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research”, *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology*, Inc, 21(3), 228–252.

James, W. *The Principles of Psychology*, (Henry Holt and Company, 1890).

Jellison, J. & Mills, J. (1969), "Effect of public commitment upon opinions", *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 5, Issue 3, pp. 340-346.

Johan, K., et al. (2009), "Interacting with Women Can Impair Men's Cognitive Functioning", *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (4), pp. 1041-1044.

Johnson, P. *Secrets, Gossip, and Gods: The Transformation of Brazilian Candomblé*, (Oxford University Press, 2002).

Joinson, A. et al., "Digital Crowding: Privacy, Self-Disclosure, and Technology," in: Sabine Trepte, and Leonard Reinecke (Eds.), *Privacy Online: Perspectives on Privacy and Self-Disclosure in the Social Web*, (Springer, 2011).

Joseph, S. Patients or Clients? What word should psychologists use to describe the people they help?, (August 4, 2013, https://www.psychologytoday.com/).

Jourard, S. (1966), "Some Psychological Aspects of Privacy", 31 *Law and Contemporary Problems*, pp. 307-318.

Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). "Some factors in self-disclosure". *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91–98.

Jourard, S. *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*, (John Wiley & Sons, 1971).

Jourard, S. *The Transparent Self: Self-disclosure and Well-being*, (Van Nostrand, 1964).

Jovchelovitch, S., et al. "Narrative interviewing", In: Bauer, Martin W. and Gaskell, G., (eds.) *Qualitative Researching with Text, Image and Sound: a Practical Handbook* (Sage Publications, 2000), pp. 57-74.

Jung, C. *Memories, Dreams, Reflections*. Translated From the German by Winston, C. & Winston, R., (Vintage, 1989).

Jurgenson, N. *The Facebook Eye*, (The Atlantic: January 13, 2012).

Jurgenson, N. *The Social Photo: On photography and social media*, (Verso Books, 2019).

Jutte, D. *The Age of Secrecy: Jews, Christians, and the Economy of Secrets, 1400–1800*, Translated from the German by Jeremiah Riemer, (Yale University Press, 2015 [2011]).

Jutte, D. *Transparency: The Material History of an Idea*, (Yale University Press, 2023).

Kacar, G. (2024), "Instagram as one tool, two stages: self-presentational differences between main feed and story on Instagram", *Atlantic Journal of Communication*, 32:1, 108-123.

Kahr, B. *Celebrity Mad: Why Otherwise Intelligent People Worship Fame*, (Routledge, 2019).

Kahr, B. *Exhibitionism*, (Icon, Totem Books, 2001).

Kalaman, S. & Batu, M. "Carnivalesque Theory and Social Networks: A Qualitative Research on Twitter Accounts in Turkey", in: Kır, S. (ed). *New Media and Visual Communication in Social Networks*, (IGI Global, 2020).

Kaminer, W. *I'm Dysfunctional, You're Dysfunctional: The Recovery Movement and Other Self-Help*, (Addison-Wesley, 1992).

Kaye, H. Prophet v. Stoic: "Philip Rieff's Case against Freud", In: J. Imber (Ed.), *The Anthem Companion to Philip Rieff*, (Anthem Press, 2018).

Kellner, D. "Barack Obama, Media Spectacle, and Celebrity Politics", in: Marshall, D. & Redmond, S. (Eds.), *A Companion to Celebrity*, (Wiley-Blackwell, 2015).

Kelly J. F. (2017). "Is Alcoholics Anonymous religious, spiritual, neither? Findings from 25 years of mechanisms of behavior change research", *Addiction* (Abingdon, England), 112(6), 929–936.

Kelly, A. & Yip, J. J. (2006). "Is Keeping a Secret or Being a Secretive Person Linked to Psychological Symptoms", *Journal of Personality*, 74(5), 1349–1369.

Kelly, A. (1999), "Revealing Personal Secrets", *Current Directions in Psychological Science*, 8(4), 105–109.

Kelly, A. (2000). "Helping construct desirable identities: A self-presentational view of psychotherapy", *Psychological Bulletin*, 126(4), 475–494.

Kelly, A. E. (1998). Clients' secret keeping in outpatient therapy", *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 50–57.

Kelly, A. *The Psychology of Secrets*, (Springer, 2002).

Kember, S. & Zylinska, J. *Life after new media: mediation as a vital process*, (The MIT Press, 2012).

Kennedy, J. "Oversharing Is the Norm", in: Amy Shields Dobson, et al., (Eds.), *Digital Intimate Publics and social media*, (Palgrave Macmillan, 2018).

Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). "How and When Does Emotional Expression Help?" *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212.

Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*, (Guilford Press, 1999).

Kenny, C. *The Power of Silence*, (Routledge, 2011).

- Kerr, E., & Bowen, M. *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*, (W. W. Norton & Company, 1988).

Keskin, A. Kaytez, N., Damar, M., Elibol, F., & Aral, N. (2023). "Sharenting syndrome: An appropriate use of social media?", *Healthcare*, 11(10), 1359.

Keskin, A., Kaytez, N., Damar, M., Elibol, F., & Aral, N. (2023). "Sharenting Syndrome: An Appropriate Use of social media?", *Healthcare* (Basel, Switzerland), 11(10), 1359.

Keulen, S., & Kroeze, R. "Privacy from a historical perspective", In: Bart van der Sloot & Aviva de Groot (Eds.). *Handbook Privacy Studies: An Interdisciplinary Introduction*, (Amsterdam University Press, 2018).

Khamis, S., Ang, L., & Welling, R. (2017). "Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers", *Celebrity Studies*, 8(2), 191–208.

Kidder, A. *Making Confession, Hearing Confession: A History of the Cure of Souls*, (Liturgical Press, 2010).

Kim, S., Liu, P. J., & Min, K. E. (2021). "Reminder avoidance: Why people hesitate to disclose their insecurities to friends", *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(1), 59–75.

Kindelan, K. *Kendall Jenner wants you to share your mental health story*, (abcnews, May 15, 2020).

Kipnis, L. *Against Love: A Polemic*, (Pantheon, 2003).

Kır, S. "Voyeurism in Social Networks and Changing the Perception of Privacy on the Example of Instagram", in: Kır, S. (ed). *New Media and Visual Communication in Social Networks*, (IGI Global, 2020).

Kirkpatrick, D. *The Facebook effect: the inside story of the company that is connecting the world*, (Simon & Schuster Paperbacks, 2010).

Klopfer, P. & Rubenstein, D. (1977), "The concept privacy and its biological basis", *Journal of Social Issues*, 33(3), 52–65.

Koch, S. (1971). "The Image of Man Implicit in Encounter Group Theory", *Journal of Humanistic Psychology*, 11(2), 109-128

Kocur, D., et al. (2022) "Public and Private Romantic Display of Affection Scale: Development and Validation", *Polish Psychological Bulletin*, vol. 53(3), 152–170.

Koelsch, W. "Freud Discovers America", *The Virginia Quarterly Review*, Vol. 46, No. 1 (Winter 1970), pp. 115-132, University of Virginia.

Kolenc, B. (2022). "Voyeurism and Exhibitionism on the Internet: The Libidinal Economy of the Spectacle of Instanternity", *Filozofski vestnik*, Volume XLIII, Number 3, pp. 201–237.

Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). "Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis", *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180-198.

Kraidy, M. *Reality television and Arab politics: contention in public life*, (Cambridge University Press, 2010).

Krause, H.-V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2019). "Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: a systematic literature review", *Media Psychology*, 1–38.

Labov, W. "Some Principles of Linguistic Methodology", *Language in Society*, Vol. 1, No. 1 (Apr., 1972), Cambridge University Press, pp. 113-114.

Lachance, J. (2016), "Le corps en images des adolescents hypermodernes", *Corps*, vol 14, 41-47.

Laird, R. & et al. (2013). "Secrets from friends and parents: longitudinal links with depression and antisocial behavior", *Journal of adolescence*, 36(4), 685–693.

Lakoff G. (2014). "Mapping the brain's metaphor circuitry: metaphorical thought in everyday reason", *Frontiers in human neuroscience*, Vol. 8, p1-14. 14p.

Larson, D. & et al., (2015). "Self-Concealment: Integrative Review and Working Model", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34:8, 705-774.

Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). "Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439–455.

Larson, R. (1989). "Is Feeling "in Control" Related to Happiness in Daily Life?", *Psychological Reports*, 64(3), 775–784.

Lasch, C. *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, (W. W. Norton & Company, 1991[1979]).

Lauru, D. (2008), "Le secret des origins", *Enfances & Psy*, 39, 97-105.

Lawlor, A. "Munchausen by Internet", In: K. L. Norman & J. Kirakowski (Eds.), *The Wiley handbook of human computer interaction*, (Wiley Blackwell, 2018).

Layton, L. (2019), "Review of Travels with the Self. Interpreting Psychology as Cultural History", by Philip Cushman. New York, NY: Routledge. 2019. 213 pp., *Contemporary Psychoanalysis*, 55:4, 432-440.

Lazard, L. Capdevila, R, Dann, C, Locke, A, Roper, S. (2019). "Sharenting: Pride, affect and the day-to-day politics of digital mothering", *Soc Personal Psychol Compass*; 13: e12443.

Lee, J., Gillath, O., & Miller, A. (2019). "Effects of self- and partner's online disclosure on relationship intimacy and satisfaction", *PloS one*, 14(3), e0212186.

Lemarchand, F. (2014), "Vers une dictature de la transparence: secret et démocratie", *Éthique publique: Revue internationale d'éthique sociétale et gouvernementale, Enjeux éthiques des politiques publiques en matière d'environnement*, 16 (1).

Lens, K. M. E., Pemberton, A., K., B., Braeken, J., Bogaerts, S., & Lahlah, A. (2015). "Delivering a victim impact statement: Emotionally effective or counter-productive?", *European Journal of Criminology*, 12(1), 17-34.

Lepore, S. "Crowding: Effects on Health and Behavior", In: V.S. Ramachandran (ed.) *The Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 1, (Academic Press, 2012).

Lerner, M. *Belief in a just world: a fundamental illusion*, (Springer, 1980).

Lerner. J, "Saving the Post-Soviet Soul", In: Salmenniemi, S., et al (Eds.). *Assembling Therapeutics: Cultures, Politics and Materiality*, (Routledge, 2019).

Levordashka, A., & Utz, S. (2016), "Ambient awareness: From random noise to digital closeness in online social networks", *Computers in human behavior*, 60, 147–154.

Lévy-Soussan, P. (2008). "Éloge des secrets: illusion, soi et transformation", *Enfances & Psy*, 39, 119-128.

Lew, Z., & Flanagin, A. J. (2023). "Toxic positivity on social media: The drawbacks and benefits of sharing positive (but potentially platitudinous) messages online", *New Media & Society*, 0(0).

Li, P., & Zhuo, Q. (2023). "Emotional straying: Flux and management of women's emotions in social media", *PloS one*, 18(12), e0295835.

Liberman, Z., & Shaw, A. (2018). "Secret to friendship: Children make inferences about friendship based on secret sharing", *Developmental psychology*, 54(11), 2139–2151.

Lieberman, M., et al. *Encounter groups: First facts*, (Basic Books, 1973).

Lilienfeld, S. O., Schwartz, S. J., Meca, A., Sauvigné, K. C., & Satel, S. (2015). "Neurocentrism: Implications for psychotherapy practice and research", *the Behavior Therapist*, 38(7), 173–181.

Lin Y-R, et al. (2014) "Rising Tides or Rising Stars?: Dynamics of Shared Attention on Twitter during Media Events", *PLoS ONE* 9(5): e94093.

Lin, R., & Utz, S. (2017). "Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction?", *Computers in human behavior*, 70, 426–436.

Little, N. (2023), "social media "ghosts": how Facebook (Meta) Memories complicates healing for survivors of intimate partner violence", *Feminist Media Studies*, 23:8, 3901-3923.

Localización, F. (2011). "Somos lo que escondemos?: sobre la identidad y el secreto", *Imagonautas: revista Interdisciplinaria sobre imaginarios sociales*, Vol. 1, N°. 1, pp. 96-119.

Lott, T. *So much writing about family is just emotional pornography*, (The Guardian, 10 July 2015).

Lovink, G. *Sad by Design: On Platform Nihilism*, (Pluto Press, 2019).

Maas, J., Wismeijer, A. A. J., Van Assen, M. A. L. M., & Aquarius, A. E. A. M. (2012), "Is it bad

to have secrets? Cognitive preoccupation as a toxic element of secrecy", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(1), 23–37.

MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). "Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain", *Psychological Bulletin*, 131(2), 202–223.

Madsen, O. *The therapeutic turn: how psychology altered Western culture*, (Routledge, 2014).

Madsen, O. "Therapeutic cultures: Historical perspectives", In: Nehring, D., et al (Eds), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, (Routledge, 2020).

Mamat, Z. & Anderson, M. (2023) "Improving mental health by training the suppression of unwanted thoughts", *Sci Adv*. 2023 Sep 22;9(38): eadh5292.

Manga. E, *Talking trash: the cultural politics of daytime TV talk shows*, (New York University press, 2003).

Mann, S. & Ferenbok, J. (2013). "New Media and the Power Politics of Sousveillance in a Surveillance Dominated World", *Surveillance & Society* 11(1/2): 18-34.

Manokha. I, (2018), "Surveillance, Panopticism, and Self-Discipline in the Digital Age", *Surveillance & Society* 16(2): 219-237.

Markus, M. R. (2010b). "Lovers and Friends: 'Radical Utopias' of Intimacy?", *Thesis Eleven*, 101(1), 6–23.

Markus, M.R. "Can Solitude be Recaptured for the Sake of Intimacy?", In: Blatterer, H., Johnson, P., Markus, M.R. (eds) *Modern Privacy*, (Palgrave Macmillan, 2010a).

Martín-Baró, I. *Writings for a liberation psychology*, (Harvard University Press, 1996).

Marwick, A. (2012). "The Public Domain: Surveillance in Everyday Life", *Surveillance & Society* 9(4): 378-393.

Marwick, A. *Status Update: Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age*, (Yale University Press, 2013).

Masnick, G. (2015) The Rise of the Single-Person Household, The Harvard Joint Center for Housing Studies: https://www.jchs.harvard.edu/blog/the-rise-of-the-single-person-household

Masur, P. *Situational Privacy and Self-Disclosure: Communication Processes in Online Environments*, (Springer, 2018).

Mateus, S. (2010), "Public Intimacy, Sphera Pública: Revista de Ciencias Sociales y de la Comunicación, 10", Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, España pp. 57–70.

May, L. *Secrecy and Disclosure in Victorian Fiction*, (Routledge, 2016).

Mayer, G., et al. (2020). Expressions of Individualization on the Internet and social media: Multigenerational Focus Group Study", *Journal of medical Internet research*, 22(11), e20528.

McDonald, R. I., Salerno, J. M., Greenaway, K. H., & Slepian, M. L. (2020). "Motivated secrecy: Politics, relationships, and regrets", *Motivation Science*, 6(1), 61–78.

McKenna, M. *Real People and the Rise of Reality Television*, (Rowman & Littlefield Publishers, 2015).

McLeod, J., & Wright, K. (2009). "The Talking Cure in Everyday Life: Gender, Generations and Friendship", *Sociology*, 43(1), 122-139.

McMullan, T. *The world's first hack: the telegraph and the invention of privacy*, (*The Guardian*, Wed 15 Jul 2015).

McNair. B, *Striptease Culture: Sex, Media and the Democratisation of Desire*, (Routledge, 2002).

McNeill. J, & Gamer. H, *The Medieval Handbooks of Penance: A Translation of the Principal Libri Poenitentiales and Selections from Related Documents*, (Columbia University Press, 1990).

McPherson, M., Brashears, M. E., & Smith-Lovin, L. (2006). "Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades, *American Sociological Review*, 71(3).

Meens, R. "The Practice and Literature of Penance", In: Reynolds, P. (Ed.) *Great Christian Jurists and Legal Collections in the First Millennium*, (Cambridge University Press, 2019).

Meyer, E. "Inadvertent Algorithmic Cruelty", (https://meyerweb.com/, December 2014).

Meyers. E, *Extraordinarily Ordinary: Us Weekly and the Rise of Reality Television Celebrity*, (Rutgers University Press, 2020).

Meyrowitz, J. (2009), we liked to watch: television as progenitor of the surveillance society,

the annals of the american academy of political and social science, vol. 625, the end of television? its impact on the world (so far), *sage publications*, pp. 32-48.

Meyrowitz, J. *No Sense of Place: The Impact of Electronic Media on Social Behavior*, (Oxford University Press, 1985).

Michaelidou, N., Christodoulides, G., and Presi, C. (2022), "Ultra-high-net-worth individuals: self-presentation and luxury consumption on Instagram, *European Journal of Marketing*, 56 (4). pp. 949-967.

- Miguel, C. (2013) *The Transformation of Intimacy and Privacy through Social Networking Sites*, (Institute of Communication Studies, University of Leeds) 3 - 19.

Miguel, C. (2016). "Visual Intimacy on social media: From Selfies to the Co-Construction of Intimacies Through Shared Pictures", *Social media + Society*, 2(2).

Mills, C. *The Sociological Imagination*, (Grove Press, 1961[1959]).

Min, S. 86% of young Americans want to become a social media influencer, (*CBS News*, November 8, 2019).

Mitchell. G, *Secrecy and fieldwork*, (Sage, 1993).

Moncrieff, J. (2006), "Psychiatric drug promotion and the politics of neoliberalism", *British Journal of Psychiatry*, 188(4), 301–302.

Mordini, E. "Nothing to Hide: Biometrics, Privacy and Private Sphere", in: Schouten, B., et al. (Eds.) *Biometrics and Identity Management First European Workshop*, (Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2008).

Morrison, B. "Too much information? The writers who feel the need to reveal all", (www. theguardian.com, Fri 27 Nov 2015).

Moskowitz, E. *In Therapy We Trust: America's Obsession with Self-Fulfillment*, (The Johns Hopkins University Press, 2001).

Moulton, E. *the disclosure of sensitive information*, (Columbia university, 2020).

Murray, S. L., Griffin, D. W., Derrick, J. L., Harris, B., Aloni, M., & Leder, S. (2011), "Tempting fate or inviting happiness?: unrealistic idealization prevents the decline of marital satisfaction, *Psychological science*, 22(5), 619–626.

Murray-Swank. A et al, (2007), "Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis", *Mental Health, Religion & Culture*, 10:3, 275-291.

Mussweiler, T., Ru¨ter, K., and Epstude, K. "The why, who, and how of social comparison: a social-cognition perspective", In: Guimond, S. (ed) *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, (Cambridge University Press, 2006).

Nagel, T. *Concealment and Exposure: And Other Essays*, (Oxford University Press, 2002).

Nauts, S., et al (2012). "The mere anticipation of an interaction with a woman can impair men's cognitive performance", *Archives of sexual behavior*, 41(4), 1051–1056.

Neel, R., & Lassetter, B. (2019), "The stigma of perceived irrelevance: An affordance-management theory of interpersonal invisibility", *Psychological Review*, 126 (5), 634–659.

Nehring, D., Alvarado, E., Hendriks, E. and Kerrigan, D. *Transnational popular psychology and the global self-help industry: The politics of contemporary social change*, (Palgrave Macmillan, 2016).

Nehring, D., et al, "Introduction: Therapeutic global cultures from a multidisciplinary perspective: present and future challenges", In: Nehring, D., et al (Eds), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, (Routledge, 2020).

Nelson, L. *social media and Morality: Losing our Self Control*, (Cambridge University Press, 2018).

Nevis. C, (1983), "Cultural assumptions and productivity: the United States and China", *Sloan management review*, 24(3), 17–29.

Nguyen, C. & Williams, B. (2020). "Moral Outrage Porn", *Journal of Ethics and Social Philosophy* 18(2): 147–72.

Nguyen. C, "How Twitter gamifies communication", in: Jennifer Lackey (Ed.), *Applied Epistemology*, (Oxford University Press, 2021).

Nie, D., Li, A., Guan, Z., Zhu, T. (2014). "Your Search Behavior and Your Personality", In: Zu, Q., Vargas-Vera, M., Hu, B. (eds.) *Pervasive Computing and the Networked World*, (Springer International Publishing Switzerland, 2014).

Niedzviecki, H. *Hello, I'm special: how individuality became the new conformity*, (City Lights, 2006).

Niedzviecki, H. *The Peep Diaries: How We're Learning to Love Watching Ourselves and Our Neighbors*, (City Lights Publishers, 2009).

Nietzsche, F. *Menschliches, Allzumenschliches, Zweite Auflage*, (LEIPZIG, Druck und Verlag von C. G. Naumann, 1894).

Nils, F. & Rimé B. (2012), "Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure", *European Journal of Social Psychology*, 42(6), pp. 672–681.

Noctor, C. *I share therefore I am: a narrative inquiry of young adults experience of personal disclosure on Facebook*, (Dublin City University, 2017).

Nolan, J. *The therapeutic state: justifying government at century's end*, (New York University Press, 1998).

Norton M. & et al. (2007), "Less is more: the lure of ambiguity, or why familiarity breeds contempt", *Journal of personality and social psychology*, 92(1), 97–105.

Nyer, P.U. and Dellande, S. (2010), "Public commitment as a motivator for weight loss", *Psychology & Marketing*, 27: 1-12.

O'Connor. P, "Coercive visibility: Discipline in the digital public arena", in: O'Connor. P, & Benţa. M, (Eds.) *The Technologisation of the Social: A Political Anthropology of the Digital Machine*, (Routledge, 2022b).

O'Connor. P. "The technologisation of the social: A 21st-century megamachine?", in: O'Connor. P, & Benţa. M, (Eds.) *The Technologisation of the Social: A Political Anthropology of the Digital Machine*, (Routledge, 2022a).

Očadlíková, Z. *Privacy and Self-Disclosure on Social Network Sites from the Perspective of European Children and Adolescents*, (Masaryk University, Czechia, 2015).

Oliveira, T. et al (2020). "Why do people share their travel experiences on social media?", *Tourism Management*, V. 78, June.

Omarzu, J. (2000), "A Disclosure Decision Model: Determining How and When Individuals Will Self-Disclose", *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174–185.

Ong, w. (1969), "World as View and World as Event", *American Anthropologist*, 71, pp. 634-647.

Ostendorf, S., Müller, S. M., & Brand, M. (2020). "Neglecting Long-Term Risks: Self-Disclosure on social media and Its Relation to Individual Decision-Making Tendencies and Problematic Social-Networks-Use", *Frontiers in psychology*, 11, 543388.

Ouvrein, G., & Verswijvel, K. (2019). "Sharenting: Parental adoration or public humiliation? A focus group study on adolescents' experiences with sharenting against the background of their own impression management", *Children and Youth Services Review*, 99, 319–327.

Page, R & Bronwen T. (eds.). *New naratives: Stories and storytelling in the digital age*, (University of Nebraska Press, 2011).

Palahniuk, C. *Fight Club*, (Henry Holt and Company, 1996).

Papacharissi, Z. (2009). "The virtual geographies of social networks: a comparative analysis of Facebook, LinkedIn and AsmallWorld", *New Media and Society*, 11(1&2): 199-220.

Papacharissi. Z & Gibson. P, "Fifteen Minutes of Privacy: Privacy, Sociality, and Publicity on Social Network Sites", in: Sabine Trepte, and Leonard Reinecke (Eds.), *Privacy Online: Perspectives on Privacy and Self-Disclosure in the Social Web*, (Springer, 2011).

Pappas, S. (2018). "APA issues first-ever guidelines for practice with men and boys", *Monitor on Psychology*, 50(1).

Pappas, S. (2020, January 1). "Providing care in innovative ways", *Monitor on Psychology*, 51(1).

Parkin, S. "I felt exposed online': how to disappear from the internet", (*The Guardian*, Sat 19 May 2018).

Parks, M. (1981), "Ideology in Interpersonal Communication: Off the Couch and into the World", *Annals of the International Communication Association*, 5:1, pp.79-107.

Pass, J. A. *The self in social rejection*, (The University of Groningen, 2009).

Pawelczyk, J. & Graf, E. "Living in therapeutic culture: Feminine discourse as an agent of change", In: Majstorović, D. & Lassen, I. *Living with Patriarchy: Discursive constructions of gendered subjects across cultures*, (John Benjamins Publishing Company, 2011).

Payer, P. *Sex and the Penitentials: The Development of a Sexual Code*, (University of Toronto Press, 1984).

Pearl, M. (2016) Whatever Happened to NAMBLA?, (March 25, 2016: *www.vice.com*).

Pennebaker, J. & Smyth, J. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*, (The Guilford Press, 2016).

Pennebaker, J. (2018). "Expressive Writing in Psychological Science", *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229.

Pennebaker, J. *The Psychology of Physical Symptoms*, (Springer Verlag, 1982).

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). "Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease", *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). "Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239–245.

Perel, E. *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*, (HarperCollins publishers, 2017).

Peters, D. *Speaking into the air: a history of the idea of communication*, (The University of Chicago, 1999).

Pew Research Center, "U.S. Catholics Open to Non-Traditional Families", (Sept. 2, 2015).

Phillips. A, *Becoming Freud: the making of a psychoanalyst*, (Yale University Press, 2014).

Piers, G, & Singer, M. *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and Cultural Study*, (W. W. Norton & Company, 1971).

Piko, B. F., Kiss, H., Rátky, D., & Fitzpatrick, K. M. (2022). "Relationships Among Depression, Online Self-Disclosure, Social Media Addiction, and Other Psychological Variables Among Hungarian University Students", *The Journal of nervous and mental disease*, 210(11), 818–823.

Plummer, K. *Telling Sexual Stories: Power, Change and Social Worlds*, (Routledge, 1995).

Plunkett, L. *Sharenthood: Why We Should Think before We Talk about Our Kids Online*, (MIT Press, 2019).

Pond, s. & et al, "Denying the Need to Belong: How Social Exclusion Impairs Human

Functioning and How People Can Protect against It", in: Sarah J. Bevinn (Ed), *Psychology of Loneliness*, (Nova Science Publishers, 2011).

Potter, A. *The Authenticity Hoax How We Get Lost Finding Ourselves*, (McClelland & Stewart, 2010).

Pownall, C. *Managing Online Reputation: How to Protect Your Company on social media*, (Palgrave Macmillan, 2015).

Prickett, S. *Look Out: It's Instagram Envy*, (The New York Times, Nov. 6, 2013).

Priest, P. *Public Intimacies: Talk Show Participants and Tell-All TV*, (Hampton Press, 1995).

Proudhon, P. *Idée générale de la révolution au xix siècle: choix d'études sur la pratique révolutionnaire et industrielle*, (Oeuvres complètes de P.-J. Proudhon, X), Paris ernest flammarion, éditeur, Paris: A. Lacroix, Verboeckhoven et Cie, 1868.

Pulman, A., & Taylor, J. (2012). Munchausen by internet: current research and future directions", *Journal of medical Internet research*, 14(4), e115.

Rabaté, D. "Le secret et la modernité", In: Rabaté, D. (Ed.), *Dire le secret*, (Presses Universitaires de Bordeaux, 2001), pp. 9-32.

Radcliffe, D. et al., *social media in the Middle East 2022: A Year in Review* (March 31, 2023).

Rahman, S. *The Talented Mr Gai Eaton*, (Emel magazine: Issue 1 Sept/Oct 2003).

Rainie, L. & Wellman, B. *Networked: The New Social Operating System*, (The MIT Press, 2012).

Rall, M. & et al. "Experimental Investigations of the Determinants and Personal Conseouences of Crowding", In: Gürkaynak, M.R., LeCompte, W.A. (eds) *Human Consequences of Crowding*, (Plenum Press, 1979).

Ranzini, G., & Hoek, E. (2017). "To you who (I think) are listening: Imaginary audience and impression management on Facebook", *Computers in Human Behavior*, 75, 228–235.

Rebecca K., et al. (August 2015), "Inhibited from Bowling Alone", *Journal of Consumer Research*, Volume 42, Issue 2, pp. 266–283.

Reik, T. *the compulsion to confess: on the psychoanalysis of crime and punishment*, (Farrar, Straus and Cudahy, 1959 [1925]).

Reiman, J. (1995) "Driving to the Panopticon: A Philosophical Exploration of the Risks to Privacy Posed by the Highway Technology of the Future", *11 Santa Clara High Tech.* L.J. 27.

Reinhold. R, *Encounter Movement, a Fad Last Decade Finds New Shape,* (The New York Times, Jan. 13, 1974).

Remele, K. (1996) "Christianity and western therapeutic culture", *The European Legacy: Toward New Paradigms*, 1:3, 1120-1125.

Renaud, H., & Estess, F. (1961). "Life history interviews with one hundred normal American males: "Pathogenicity" of childhood", *American Journal of Orthopsychiatry*, 31(4), 786–802.

Ribeiro, R., Trifan, A., & Neves, A. J. R. (2022). "Lifelog Retrieval From Daily Digital Data: Narrative Review", *JMIR mHealth and uHealth*, 10(5), e30517.

Richardson, J. & Stewart, D. (2009), "Medieval confession practices and the emergence of modern psychotherapy", (*Mental Health, Religion & Culture*, 12:5), pp. 473-484.

Rieff, P. *Freud: The Mind of the Moralist*, (Viking Press, 1959).

Rieff, P. *The Feeling Intellect Selected Writings*, (University of Chicago Press, 1991).

Rieff, P. *The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud*, (Harper & Row, 1966).

Rigby, A. *The Science-Backed Reasons You Shouldn't Share Your Goals*, (Trello Blog, February 23, 2018).

Rimé, B. "The Social Sharing of Emotion in Interpersonal and in Collective Situations", In: Holyst, J. (ed.) *Cyberemotions: Collective Emotions in Cyberspace*, (Springer, 2017).

Rimke, H. "Self-help, therapeutic industries, and neoliberalism", In: Nehring, D., et al (Eds), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, (Routledge, 2020).

Robertson, C., del Rosario, K., & Van Bavel, J. J. (2024). "Inside the Funhouse Mirror Factory: How social media Distorts Perceptions of Norms", https://doi.org/10.31234/osf.io/kgcrq

Rohrer, D. *Facebook's radical transparency: The ethical implications for privacy in America*, (Georgetown university, 2012).

Romele, A. & et al. (2017), "Panopticism Is Not Enough: social media as Technologies of Voluntary Servitude", *Surveillance and Society*, 15(2).

Ronay, R., & Hippel, W. von. (2010), "The Presence of an Attractive Woman Elevates Testosterone and Physical Risk Taking in Young Men", *Social Psychological and Personality Science*, 1(1), 57-64.

Rose, N. (2001) *Power in Therapy: Techne and Ethos*, (Academy for the Psychoanalytic Arts).

Rose, N. "Identity, Genealogy, History", In: Hall, S. and Du Gay, P. (eds.), *Questions of Cultural Identity*, (Sage, 1996).

Rose, N. *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*, (Free Association Books, 1999).

Rosen, R. *Psychobabble: Fast Talk and Quick Cure in the Era of Feeling*, (Wildwood House, 1978).

Roura, E. *Why we post (about ourselves): An arts-based approach to autobiographical acts in social media*, (Dublin City University, 2018).

Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A., & Dunkel-Schetter, C. (1980). "Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness", *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 305–317.

Rylah, J. "Internet witches are manifesting money: Witches are making bank on the internet", (*The Hustle Magazine*: November 08, 2023).

Salerno, M., & Slepian, L. (2022). "Morality, punishment, and revealing other people's secrets", *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(4), 606–633.

Salmenniemi, S., et al (Eds.). *Assembling Therapeutics: Cultures, Politics and Materiality*, (Routledge, 2019).

Sanak-Kosmowska, K. *Evaluating Social Media Marketing: Social Proof and Online Buyer*, Translated by Jasper Tilbury & Mark Aldridge, (Routledge, 2021).

Sartre, J. P. *Huis clos*, (John Dickens & Co Ltd, 1962 [1947]).

Sayeau, M. "Blogging", In: *Rethinking Therapeutic Culture, Timothy Aubry and Trysh Travis* (Eds.), (The University of Chicago Press, 2015).

Scheibe, K. Mirrors, *masks, lies, and secrets: The limits of human predictability*, (Praeger Publishers, 1979).

Schienker, B. R., Dlugolecki, D. W., & Doherty, K. (1994). "The Impact of Self-Presentations

on Self-Appraisals and Behavior: The Power of Public Commitment", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(1), 20–33.

Schoer, M. Selbstthematisierung. "Von der (Er-)Findung des Selbst und der Suche nach Aufmerksamkeit", In: Burkart, G. (eds.) *Die Ausweitung der Bekenntniskultur: neue Formen der Selbstthematisierung?*, (VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006).

Schroer, M. (2014), "Soziologie der Aufmerksamkeit", *KZfSS Kölner Zeitschrift Für Soziologie Und Sozialpsychologie*, 66(2), 193–218.

Schur, E. *The awareness trap: self-absorption instead of social change*, (Fitzhenry & Whiteside, 1976).

Schweitzer, S., Ruttan, R. L., & Waytz, A. (2022). "The relationship between power and secrecy", *Journal of Experimental Social Psychology*, 100, [104300].

Scott, G. G., & Fullwood, C. (2020), "Does recent research evidence support the hyperpersonal model of online impression management?", *Current opinion in psychology*, 36, 106–111.

Scott, J. *Seeing like a State: How Certain Schemes to Improve the Human Condition Have Failed*, (Yale University, 1998).

Seibt, J., & Nørskov, M. (2012), "'Embodying' the Internet: Towards the Moral Self via Communication Robots?" *Philosophy and Technology*, 25 (3), 285-307.

Sellner. E, (1995). "Soul Friendship in Early Celtic Monasticism", *the Aisling Magazine*, ISSUE 17: Samhain.

Senberg, N. & Brauer, M. (2022). "Commitment and consistency to promote behavior change". In: R. A. R. Gurung (Ed.), *The Routledge Research Encyclopedia of Psychology Applied to Everyday Life*, Routledge.

Senft. T, *Camgirls: celebrity and community in the age of social networks*, (Peter Lang Publishing, 2008).

Sennett, R. *The Fall of Public Man*, (Random House, 1977).

Serafinelli, E. *Digital Life on Instagram: New Social Communication of Photography*, (Emerald Publishing Limited, 2018).

Sève, A. *Self-Concealment, Ambivalence, and Illusory Mental Health*, (Long Island University, 2019).

Seymour, R. *The Twittering Machine*, (The Indigo Press, 2019).

Shachak, M. "(Ex)changing feelings: On the commodification of emotions in psychotherapy", In: Eva Illouz (ed.), *Emotions as Commodities Capitalism, Consumption and Authenticity*, (Routledge, 2018).

Shamdasani. S, "Psychotherapy in society: Historical reflections", in: Eghigian, G. (Ed.) *The Routledge History of Madness and Mental Health*, (Routledge, 2017).

Shedler, J. (2022), "that Was Then, This Is Now: Psychoanalytic Psychotherapy For The Rest Of Us", *Contemporary Psychoanalysis*, 58:2-3, 405-437.

Shelley L., et al. (2014) "You Can Form a Part of Yourself Online: The Influence of New Media on Identity Development and Coming Out for LGBTQ Youth", *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 18:1, 95-109.

Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019), "Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women", *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490.

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). "The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to social media", *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.

Shlien, J. (2017). "Secrets et psychologie de la secrétude", Approche Centrée sur la Personne. *Pratique et recherche*, 24, 42-53.

Shrier, A. *Bad therapy: why the kids aren't growing up*, (Sentinel: Penguin Random House, 2024).

Shteynberg, G. (2015). *Shared Attention. Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 579-590.

Sibilia. P, *La intimidad como espectáculo*, (Fondo de Cultura Económica, 2008).

Silva, J. *Coming Up Short: Working-Class Adulthood in an Age of Uncertainty*, (Oxford University Press, 2013).

Sim, S. *Manifesto for Silence: Confronting the Politics and Culture of Noise*, (Edinburgh University Press, 2007).

Simanowski, R. (2017), "Instant Selves: Algorithmic Autobiographies on Social Network Sites", *New German Critique*; 44. 1 (130): 205–216.

Simanowski, R. *Facebook society: losing ourselves in sharing ourselves, translated by Susan H. Gillespie*, (Columbia University Press, 2018).

Simmel, G. *on individuality and social forms*, (the university of Chicago press, 1971).

Slater, L. "Repress Yourself", (*New York Times Magazine*, Feb. 23, 2003).

Slepian, M. & Moulton-Tetlock, E. (2019). "Confiding Secrets and Well-Being". *Social Psychological and Personality Science*, 10(4), 472–484.

Slepian, M. (2022a), "*A process model of having and keeping secrets*", *psychological review*, 129(3), 542–563.

Slepian, M. L., & Greenaway, K. H. (2018). "The benefits and burdens of keeping others' secrets", *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 220–232.

Slepian, M. L., Greenaway, K. H., & Masicampo, E. J. (2020). "Thinking Through Secrets: Rethinking the Role of Thought Suppression in Secrecy", *Personality & social psychology bulletin*, 46(10), 1411–1427.

Slepian, M. L., Masicampo, E. J., Toosi, N. R., & Ambady, N. (2012). "The physical burdens of secrecy", *Journal of experimental psychology*. General, 141(4), 619–624.

Slepian, M. *The Secret Life of Secrets: How Our Inner Worlds Shape Well-Being, Relationships, and Who We Are*, (Crown, 2022b).

Sobh, R. & Belk, R. (2011), "Privacy and Gendered Spaces in Arab Gulf Homes", *Home Cultures: The Journal of Architecture, Design and Domestic Space*, 8:3, 317-340.

Solove, D. (2002), *Conceptualizing Privacy, California Law Review*, Vol. 90, No. 4, pp. 1087-1155.

Solove, D. (2007b) "'I've Got Nothing to Hide' and Other Misunderstandings of Privacy", *San Diego Law Review*, Vol. 44: 745.

Solove, D. *The future of reputation: gossip rumor and privacy on the Internet*, (Yale University Press, 2007a).

Sommers, H. & Satel, S. *One Nation Under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance*, (St. Martin's Griffin, 2005).

Song, W. "Online Communities in a Therapeutic Age", In: Jonathan B. Imber (ed.), *Therapeutic Culture: Triumph and Defeat*, (Routledge, 2017]2004[).

Sontag, S. (2004) "What Have We Done", *The Guardian*, Tue 25 May 2004.

Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N., & Wallpe, K. (2013). "Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions", *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 860–866.

Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N., & Wallpe, K. (2013). "Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions", *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 860–866.

Stefanone, M & Lackaff, D, (2009), "Reality Television as a Model for Online Behavior: Blogging, Photo, and Video Sharing", *Journal of Computer-Mediated Communication*, Volume 14, Issue 4, pp. 964–987.

Stegner, P. *Confession and Memory in Early Modern English Literature: Penitential Remains*, (Palgrave Macmillan, 2016).

Stokes, P. *Digital Souls: A Philosophy of Online Death*, (Bloomsbury Academic, 2021).

Storr, A. *Solitude: A Return to the Self*, (Ballantine Books, 1989).

Stotts, j. *The confessional, the couch, and the community: analyzing the sacrament of penance in theological, psychological, and cultural perspectives*, (Vanderbilt university, Tennessee; the United States, 2016)

Su, P. *Mediated voyeurism on social networking sites: The Possible social needs and potential motivations of the voyeurs on Facebook*, (Rochester Institute of Technology: New York: USA, 2012).

Suler, J. (2004), "The Online Disinhibition Effect", *CyberPsychology & Behavior, 7* (3), 321-326.

Sulloway. F, *Freud, Biologist of the Mind: Beyond the Psychoanalytic Legend*, (Basic Books, 1979).

Sun, N., Rau, P. P.-L., & Ma, L. (2014). "Understanding lurkers in online communities: A literature review", *Computers in Human Behavior*, 38, 110–117.

Sunley, T. *What is the impact of neoliberalism on clinical psychology practice?: a Foucauldian genealogical analysis*, (University of East London, 2022).

Susman, W. *Culture as History: The Transformation of American Society in the Twentieth Century*, (New York: Pantheon, 1984).

Swan, E. (2008), 'You Make Me Feel like a Woman': Therapeutic Cultures and the Contagion of Femininity. Gender, *Work & Organization*, 15: 88-107.

Swan, E. *Worked Up Selves: Personal Development Workers, Self-Work and Therapeutic Cultures*, (Palgrave Macmillan, 2010).

Szakolczai. M, 'What have you caught?' Nannycams and hidden cameras as normalised surveillance of the intimate. in: O'Connor. P, & Benţa. M, (Eds.) *The Technologisation of the Social: A Political Anthropology of the Digital Machine*, (Routledge, 2022).

Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). "Disclosing information about the self is intrinsically rewarding", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(21), 8038–8043.

Tannen, D. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*, (HarperCollins, 2001 [1990]).

Taylor, A. *Authenticity as Performativity on social media*, (Palgrave Macmillan, 2022).

Taylor, C. *The culture of confession from Augustine to Foucault: A Genealogy of the 'Confessing Animal'*, (Routledge, 2009).

Tejada, A., et al. (2020). "Physical Contact and Loneliness: Being Touched Reduces Perceptions of Loneliness", *Adaptive human behavior and physiology*, 6(3), 292–306.

Telia, R. *A conceptual framework for understanding the differentiation between privacy and secretiveness*, (Harvard University, 1992).

- *The Survey Center on American Life, The State of American Friendship: Change, Challenges, and Loss*. (June 8, 2021).

Thomason, K. Naked: *The Dark Side of Shame and Moral Life*, (Oxford University Press, 2018).

Thompson. C, *Brave New World of Digital Intimacy*, (The New York times, Sept. 5, 2008).

Thornborrow, J. "has it ever happened to you?": talk show stories as mediated performance.

In: Tolson. A. (Ed.), *Television talk shows: Discourse, Performance, Spectacle*, (Lawrence Erlbaum Associates, 2001).

Tice, D. M. (1992). "Self-concept change and self-presentation: The looking glass self is also a magnifying glass", *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 435–451.

Tisseron, S. (1996). "La catharsis purge ou thérapie?", *Les cahiers de médiologie*, 1, 181-191.

Tisseron, S. (2006). " Les nouveaux enjeux du narcissisme ". *Adolescence*, 243, 603-612.

Tisseron, S. (2007). " De l'intimité librement exposée à l'intimité menacée ". *VST - Vie sociale et traitements*, 93, 74-76.

Tisseron, S. (2008). *Toujours le secret suinte...., Enfances & Psy*, 39, 88-96.

Tisseron, S. (2009). " Les jeunes et la nouvelle culture Internet ". *Empan*, 76, 37-42.

Tisseron, S. (2011). " Les nouveaux réseaux sociaux sur internet ". *Psychotropes*, 17, 99-118.

Tisseron, S. *L'Intimité surexposée Broché*, (Ramsay, 2001).

Todd, E. (1985), "The Value of Confession and Forgiveness According to Jung", *Journal of Religion and Health*, Vol. 24, No. 1, pp. 39–48.

Tolson. A. "Talking about talk: The academic debates", In: Tolson. A. (Ed.), *Television talk shows: Discourse, Performance, Spectacle*, (Lawrence Erlbaum Associates, 2001).

Topping, R. *Before Theological Study: A Thoughtful, Engaged, and Generous Approach*, (Wipf and Stock, 2021).

Tournier, P. *Secrets*, Translated by Joe Embry, (John Knox Press, 1965).

Tracy, O. *Mapping the Hidden: An Interpretative Phenomenological Analysis of Multigenerational Family Secrets*, (Nova Southeastern University, 2015).

Travis, T. *The Language of the Heart: A Cultural History of the Recovery Movement from Alcoholics Anonymous to Oprah Winfrey*, (The University of North Carolina Press, 2009).

Trepte, S. & Reinecke, L. "The Social Web as a Shelter for Privacy and Authentic Living". in: Sabine Trepte, and Leonard Reinecke (Eds.), *Privacy Online: Perspectives on Privacy and Self-Disclosure in the Social Web*, (Springer, 2011).

Trepte, S. (2005), "Daily Talk as Self-Realization: An Empirical Study on Participation in Daily Talk Shows", *Media Psychology*, 7:2, 165-189.

Trepte, S., Reinecke, L. (2011), "The Social Web as a Shelter for Privacy and Authentic Living", In: Trepte, S., Reinecke, L. (eds) *Privacy Online. Springer*, Berlin, Heidelberg.

Trilling, L. *Sincerity and Authenticity*, (Harvard University Press, 1972).

Trottier, D. & Lyon, D. "Key Features of Social Media Surveillance. in: Fuchs", C., et al. (Eds) *Internet and surveillance: the challenges of Web 2.0 and social media*, (Routledge, 2012).

Trottier, D. (2018), "Coming to Terms with Shame: Exploring Mediated Visibility against Transgressions", *Surveillance & Society* 16(2): 170-182.

Trottier. D, *social media as Surveillance: Rethinking Visibility in a Converging World*, (Routledge, 2012).

Truffaut, F. *Le cinéma selon Hitchcock*, (Paris: R. Laffont, 1966).

Tung-Hui Hu, *Digital Lethargy: Dispatches from an Age of Disconnection*, (The MIT Press, 2022).

Turkle, S. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*, (Basic Books, 2011).

Turkle, S. interview with Dave Davies, Fresh Air, March 10, 2021: *www.npr.org*.

Turkle, S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, (Penguin Books, 2015).

Urban, H. *Secrecy: Silence, Power, and Religion*, (The University of Chicago, 2021).

Usman, O. *Fiqh of social media: Timeless Islamic Principles for Navigating the Digital Age*, (no publisher, 2021).

Uysal, A. & et al., (2012). "The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 39–51.

Youyou, W., Kosinski, M., & Stillwell, D. (2014), "Computer-Based Personality Judgments Are More Accurate than Those Made by Humans", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*.

Vacker, B. & Gillespie, G. (2013), "Yearning to be the center of everything, when we are the center of nothing: The parallels and reversals in chaco, hubble, and facebook", *Telematics and Informatics*, Volume 30, Issue 1, pp. 35-46.

Van Krieken, R. *Celebrity society: the struggle for attention*, (Routledge, 2019).

van Mierlo T. (2014). "The 1% rule in four digital health social networks: an observational study", *Journal of medical Internet research*, 16(2), e33.

Vaquer, L. (2023), "Shame on Social Media Platforms: An existentialist analysis", (University of Twente: Netherlands).

Vattimo, G. *la società trasparente*, (editrice garzanti, 1989).

Veblen, T. *Conspicuous Consumption*, (Penguin Books, 2005).

Verbeek, P. "Don Ihde: The Technological Lifeworld", In: Achterhuis. h, (Ed.), *American Philosophy of Technology: The Empirical Turn*, translated by Robert Crease, (Indiana University Press, 2001).

Verbeek, P. *What things do: philosophical reflections on technology, agency, and design*, Translated by robert Crease, (penn state university press, 2005 [2000]).

Verduyn, P., et al. (2020). "Social comparison on social networking sites", *Current Opinion in Psychology*, Vol. 36, pp. 32-37.

Vickroy, L. "Body Contact: Acting Out is the Best Defense in Fight Club", in: Collado-Rodriguez. F, (ed.) *Chuck Palahniuk: Fight Club, Invisible Monsters, Choke*, (2013, Bloomsbury).

Vincent, J. *Gastronomic voyeurism: The South Korean trend that means you'll never eat alone*, (www.independent.co.uk: Tuesday 28 January 2014).

Vitak, J. (2012), "The Impact of Context Collapse and Privacy on Social Network Site Disclosures", *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 56:4, 451-470.

Vogel, E. A., Rose, J. P., & Crane, C. (2018). ""Transformation Tuesday": Temporal context and post valence influence the provision of social support on social media". *The Journal of social psychology*, 158(4), 446–459.

Vonasch, A. J., Reynolds, T., Winegard, B. M., & Baumeister, R. F. (2018). "Death before dishonor: Incurring costs to protect moral reputation", *Social Psychological and Personality Science*, 9(5), 604–613.

Wachler, Brian. *Influenced: The Impact of social media on Our Perception*, (Rowman & Littlefield Publishers, 2022).

Wagner, S., & et al (2020), "Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction", *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540752091079.

Wahl, O. Reiss, M. & Thompson, C. (2018). "Film Psychotherapy in the 21st Century", *Health Communication*, 33:3, 238-245.

Waldman, K. *The Rise of Therapy-Speak: How a language got off the couch and into the world*, (the new yorker magazine, March 26, 2021).

Wallace, P. *The Psychology of the Internet*, (Cambridge University Press, 2015).

Wallace, P. *The Psychology of the Internet*, (Cambridge University Press, 2015).

Walsh. R, et al (2020). "Self-disclosure on social media: The role of perceived network responsiveness", *Computers in Human Behavior*, Vol. 104, 106162.

Warren, S. & Brandeis, L. "The Right to Privacy", *Harvard Law Review*, Vol. 4, No. 5 (Dec. 15, 1890), pp. 193-220.

Wegner, D. *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*, (Penguin Press, 1994).

Wegner, D.M., Lane, J.D., & Dimitri, S. (1994), "The allure of secret relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), pp. 287–300.

White, M. *Tele-Advising: Therapeutic Discourse in American Television*, (University of North Carolina Press, 1992).

Whiting, A. "The Problem With LiveAuthentic", (Washingtonian Magazine, may 5, 2016).

Wiener, J. *The Americanization of the British press, 1830s–1914: speed in the age of transatlantic journalism*, (Palgrave Macmillan, 2011).

Wierzbicka, A. (2002), "Russian Cultural Scripts: The Theory of Cultural Scripts and Its Applications", *Ethos*, Vol. 30, No. 4, pp. 401-432.

Wilkens, S. & Sanford, M. *Hidden Worldviews Eight Cultural Stories That Shape Our Lives*, (InterVarsity Press, 2009).

Willems, H. & Pranz, S. Vom Beichtstuhl zum Chatroom. Strukturwandlungen institutioneller Selbstthematisierung. In: Burkart, G. (eds.) *Die Ausweitung der Bekenntniskultur: neue Formen der Selbstthematisierung?*, (VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006).

Williams, J. *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*, (Cambridge University Press, 2018).

Williams, P., & Edgar, B. (2008). Up Against the Wall: Primal Therapy and 'the Sixties'. European *Journal of American Studies*, 3.

Wilshire, B. (1982), "The Dramaturgical Model of Behavior: Its Strengths and Weaknesses", *Symbolic Interaction*, 5(2), 287–298.

Wilson, S. *In Defense of Shame: An Ethical, Psychological, and Cultural Perspective*, (Duke University, 2019).

Wismeijer, A. A. J, "Secrets and subjective well-being: A clinical oxymoron", In: I. Nyklicek, A. J. J. M. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being*, (Springer, 2011).

Wismeijer, A. A. J, *Self-concealment and secrecy: Assessment and associations with subjective well-being*, (Tilburg University, Netherlands, 2008).

Wolfe. T, The "Me" Decade and the Third Great Awakening, (*New York Magazine*, August 23, 1976).

Wright, K. (2008). "Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions", *Journal of Sociology*, 44(4), 321–336.

Wright, K. "Recognising the political in the therapeutic Trauma talk and public inquiries". In: Nehring, D., et al (Eds), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, (Routledge, 2020).

Yalom, I. & Leszcz, M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, (Basic Books, 2020 [1970]).

Yalom, I. *Love's executioner, and other tales of psychotherapy*, (Harpercollins, 1989).

Zeigarnik, B. (1927). "Uber das behalten von erledigten und underledigten handlungen". *Psychologische Forschung*, 9, 1-8.

Zerbe, K. (2019), "The Secret Life of Secrets: Deleterious Psychosomatic Effects on Patient and Analyst", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67(1), 185–214.

Zhang, S., et al. (2015), "Get Tired of Socializing as Social Animal? An Empirical Explanation on Discontinuous Usage Behavior in Social Network Services", (*PACIS*, Proceedings: 125).

Zhang, Z., & Dailey, R. (2018). "Wanna Hear a Secret?: The Burden of Secret Concealment in Personal Relationships From the Confidant's Perspective", *Journal of Relationships Research*, 9, E1.

Zheng, A. & et al., (2020) "Self-Presentation on social media: When Self-Enhancement Confronts Self-Verification", *Journal of Interactive Advertising*, 20:3, 289-302.

Ziegele, M. & Quiring, O. "Privacy in Social Network Sites", in: Sabine Trepte, and Leonard Reinecke (Eds.), *Privacy Online: Perspectives on Privacy and Self-Disclosure in the Social Web*, (Springer, 2011).

Zizek, S. "Big Brother, or, the Triumph of the Gaze over the Eye", In: Levin. T, (Ed.) *CTRL [SPACE]: Rhetorics of Surveillance from Bentham to Big Brother*, (MIT Press, 2002).

Zizek, S. "Traditional Masculinity Toxic? New Universe of Subtle Corruption Emerges", (www.rt.com, 12 Jan, 2019).

Zuboff, S. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*, (Profile Books, 2019).

Zuckerman, M. *Sensation Seeking Beyond the optimal level of arousal*, (Lawrence Erlbaum Associates, 1979).

هذا الكتاب

قبل سنوات ليست بعيدة كان كشفُ المرء عن ذاته ونقاش أسراره في المجال العام (التلفاز والمجلّات ومواقع الإنترنت) كحكايا الزيجات والأمراض الخفية محصورًا في رموز المشاهير من الفنانين والممثّلات وأضرابهم ممن يشغف بهم أهل الصحافة والإعلام، وكان هذا «الكشف» مع ذلك مقيَّد بسياج من التحفُّظ الاجتماعي والالتزام أحيانًا ببعض حدود اللياقة العامة. ثم جاءت شبكات التواصل الاجتماعي لتقلب المعادلة كليًّا؛ ففي غضون سنوات قليلة أصبح ملايين المشاركين حول العالم لا يجدون حرجًا في فضح شئونهم الخاصة، بل أصبحت المواظبة على عرض «اليوميات» الحميمة سلعة ثمينة في سوق واعدة لـ «اقتصاد الانتباه».

يسعى هذا الكتاب لفحص خلفيات هذا الانقلاب السلوكي، ويتتبَّع التاريخ الثقافي لنشأة التداخل بين الخاصِّ والعامِّ وتبدُّل الموقع الاجتماعي للأسرار في القرن العشرين؛ منذ ظهور الحكايات الجنسية والاعترافات السرية في الصحافة الشعبية في المدة ما بين عامي (١٩٣٠-١٩٦٠)، ثم بروز «برامج الحوارات الاعترافية» في الإعلام الجماهيري في المدة ما بين عامي (١٩٦٠-٢٠٠٠)، ثم برامج تليفزيون الواقع منذ التسعينيات وحتى نهاية العقد الأول من القرن الجديد، وأخيرًا ثورة منصات التواصل الاجتماعي منذ عام ٢٠١٠ حتى الآن. وذلك بغرض التبصُّر في دوافع الهَتك الطَّوعي للخصوصية وتطبيع ثقافة «الاعتراف» في ضوء الأبحاث النفسية والسلوكية، ودلالات أحكام الستر والنصح والفضح والمجاهرة في نظام الشريعة.

مدارات للأبحاث والنشر
٢٤٤ شارع الملك فيصل - الجيزة
جمهورية مصر العربية
(+٢) ٠١٠٢٤٤٤٦٣٧٢
info@madarat-rp.com
مدارات للأبحاث والنشر

9 789776 459793